

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Vanessa Lorena Herrera

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

A mi madre por su apoyo y soporte
para seguir los estudios de esta mi segunda carrera,
la cual anhelaba seguir.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega que

fue mi segunda casa de estudios,

a mis maestros por sus enseñanzas

y compartir sus experiencias sobre esta

loable carrera

Presentación

Señores integrantes del jurado:

Según las normas establecidas N° 003-FPs y TS - 2016 de la facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, entrego mi estudio de investigación, con el objetivo final de adquirir el título profesional en la modalidad de suficiencia profesional, que se titula Habilidades Sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución Particular del distrito de Ate Vitarte, 2018.

La investigación presentada es una contribución a las investigaciones elaboradas en el país, que expresa la necesidad de seguir fortaleciendo la salud mental y emocional de los alumnos, este material que es de gran ayuda para las personas que participaron en este estudio, pues determinamos en qué nivel se ubican sus habilidades sociales, para así fomentar los proyectos de intervención y soporte como talleres, charlas, capacitaciones y escuelas para padres, con el objetivo de obtener un desarrollo satisfactorio y significativo de las habilidades sociales, y así ellos al tener las herramientas necesarias puedan conseguir un equilibrio emocional y el fortalecimiento de su identidad personal

Por último, me despido agradeciéndoles de antemano por revisar y calificar la presente investigación, reiterando mi compromiso de contribuir con más investigaciones significativas por el bienestar de nuestra comunidad.

Vanessa Lorena Herrero

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstrac	xi
Introducción	xii
 CAPITULO I: Planteamiento del problema	13
1.1. Descripción de la realidad del problema	13
1.2. Formulación del problema	17
1.3. Objetivos	18
1.4. Justificación e importancia	18
 CAPITULO II: Marco teórico conceptual	20
2.1. Antecedentes	20
2.1.1 Internacionales	20
2.1.2 Nacionales	24
2.2 Bases teórico científicas	27
2.2.1 Habilidades sociales	27
2.2.2 Características de las habilidades sociales	28
2.2.3 Componentes de las habilidades sociales	29
2.2.4 Habilidades sociales en la adolescencia	30
2.2.5 Teoría del Aprendizaje Social	31
2.2.6 Teoría de Vicente Caballo	32
2.2.7La teoría de análisis de la conducta y las habilidades	33
2.2.8 Modelos de las habilidades sociales	33
2.2.9 Enfoques de las habilidades sociales	34
2.3 Definiciones Conceptuales	36
2.3.1 Habilidades Sociales	36
2.3.2 Primeras habilidades sociales	37

2.3.3 Habilidades sociales avanzadas	37
2.3.4 Habilidades relacionadas con los sentimientos	37
2.3.5 Habilidades alternativas a la agresión	37
2.3.6 Habilidades para hacer frente al estrés	37
2.3.7 Habilidades de planificación	37
CAPITULO III: Metodología	39
3.1 Tipo y diseño utilizado	39
3.1.1 Tipo	39
3.1.2 Diseño	39
3.2 Población y muestra	39
3.2.1 Población	39
3.2.2 Muestra	39
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización	40
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	43
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados	48
4.1 Procesamiento de los resultados	48
4.2 Presentación de los resultados	48
4.3 Análisis y discusión de los resultados	65
4.4 Conclusiones	72
4.5 Recomendaciones	73
CAPÍTULO V: Programa de intervención	74
5.1 Descripción del programa	74
5.2 Justificación	74
5.3 Objetivos	75
5.3.1 General	75
5.3.2 Específicos	75
5.4 Alcances	75
5.5 Metodología	76
5.6 Recursos	76
5.6.1 Humanos	76

5.6.2 Materiales	76
5.6.3 Financieros	76
5.7 Cronograma	77
5,8 sesiones del programa	78

Bibliografía	100
---------------------------	------------

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia.....	104
Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa.....	103
Anexo 3. Lista de chequeo de las Habilidades sociales de Goldstein, adaptada por Lic, Ambrosio.....	104
Anexo 4. Resultados del programa de antiplagio	111

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1 Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de habilidades sociales.....	48
TABLA N° 2.49 Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a las habilidades sociales	49
Tabla N° 3 Nivel de habilidades sociales.....	50
Tabla N° 4 Nivel de las Primeras habilidades sociales	52
Tabla N° 5 Nivel de habilidades sociales avanzadas	54
Tabla N° 6 Nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos	56
Tabla N° 7 Nivel de habilidades alternativas a la agresión	58
Tabla N° 8 Habilidades sociales para hacerle frente al estrés.....	60
Tabla N° 9 Nivel de habilidades de planificación.....	62

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados de habilidades sociales	52
Figura 2. Resultados del Factor I: Primeras habilidades sociales	54
Figura 3. Resultados del Factor II: Habilidades sociales avanzadas	56
Figura 4. Resultados del Factor III: Habilidades relacionadas con los sentimientos.....	58
Figura 5. Resultados del Factor IV: Habilidades alternativas a la agresión ...	60
Figura 6. Resultados del Factor V: Habilidades sociales para hacerle frente al estrés	62
Figura 7 Resultados del Factor VI: Habilidades de planificación.....	64

RESUMEN

La presente investigación pretende determinar como objetivo el nivel de habilidades sociales y sus seis factores, de los adolescentes del nivel secundario que conforman una población de 79 estudiantes de ambos sexos entre 13 y 17 años de edad de una IEP de Ate Vitarte, la muestra que se ha tomado es de tipo censal, la investigación es de tipo descriptivo y de diseño no experimental ya que especifica el nivel de habilidades sociales. Por otra parte el instrumento a emplear fue la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, adaptada y traducida por el Lic. Tomas Ambrosio entre 1994-1995 (Tomas, 1994-95). Los resultados adquiridos muestran que el nivel de habilidades sociales es de 54.43%, esto se considera un nivel “Bajo” mientras que el 11,39% es “Deficiente” y con respecto a sus seis factores todos se encuentran en un nivel normal a excepción del factor referente a las habilidades alternativas a la agresión que se encuentra en un nivel “deficiente”, por ello se propuso un programa de intervención para mejorar y mantener las habilidades sociales.

Palabras clave: Habilidades sociales, adolescentes, agresión, programa de intervención, Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein

Abstract

The present investigation pretends as objective to determine the level of social skills and their six factors of the adolescents of the secondary level where there is a population of 79 students of both sex between 13 and 17 years old of a school in Ate Vitarte, the sample that has been made was of a census type, also this research is of a descriptive type of non-experimental design since it specifies the level of social skills. On the other hand, the instrument to be used was the Goldstein Social Skills Scale, adapted and translated by Lic. Tomas Ambrosio between 1994 -1995. The acquired results that are observed show that the level of social skills is 54.43%, it is interpreted as "Low" level while 11.39% is "Deficient", with respect its six factors, all of them are in a normal level, but there ia a factor, alternative skills to the aggression, which is in a deficient level, therefore an intervention program was proposed to improve and maintain the adolescents 'social skills.

Keywords: Social skills, adolescents, aggression, intervention program, Goldstein social skills checklist

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se ejecutó con las normas establecidas por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, el cual se titula "Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018". El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de habilidades sociales y de sus seis factores, para luego ejecutar un programa de intervención para mantener y mejorar las habilidades sociales de los estudiantes de la institución.

Esta investigación está dividida en 5 capítulos, en el primer capítulo se presenta el planteamiento del problema que se basa en la descripción de la realidad de los adolescentes con respecto a sus habilidades sociales a nivel internacional, nacional y local, la formulación de los problemas basados en las necesidades del adolescente, los objetivos de la investigación y la justificación del porque se realizó el estudio de este tema en particular.

En el segundo capítulo de la investigación presentamos el marco teórico respaldado por los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas con los diversos autores y sus propuestas, modelos y enfoques que sustentan la investigación.

En el tercer capítulo de la investigación se especifica la metodología del estudio, el diseño, la población donde se tomara la muestra, además las técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.

El cuarto capítulo de la investigación es la presentación y análisis de resultados, los cuales se representan mediante gráficos y tablas. Por tanto se podrá elaborar la discusión, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente en el quinto capítulo se presenta un programa de intervención con el fin de mantener y fortalecer las habilidades sociales de los alumnos del plantel. También se encuentra la bibliografía y los anexos.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad del Problema

Las habilidades sociales están ligadas directamente con una comunicación asertiva y eficaz que busca establecer relaciones interpersonales satisfactorias y reciprocas basadas en la práctica de valores. Lamentablemente en la actualidad la mayoría de adolescentes parece no haber desarrollado esas habilidades, conduciéndolos a un fracaso escolar, a esta realidad debemos sumarle que son pocas las instituciones educativas que le dan la importancia necesaria a esta situación y mucho menos buscan alternativas de solución como programas de entrenamiento u otros, a continuación detallaremos como es esta realidad es los ámbitos internacional, nacional y local.

Realidad Internacional

A nivel general los adolescentes necesitan desarrollar sus habilidades sociales para poder alcanzar el éxito, habilidades como la perseverancia, sociabilidad y autoestima tienen influencia sobre diversos logros sociales, como cumplir sus metas y ser reconocidos socialmente, además mejoran la salud, el estado anímico, el cual es un tanto inestable en esta etapa de la vida y al ser negativo se asocia a una conducta de riesgo, la cual se busca evitar, y finalmente por si fuera poco el fortalecimiento de las habilidades sociales disminuye la posibilidad de tener problemas de conducta. OECD (Organisation for Economic Cooperation and Development), UNESCO, (2016)

Del párrafo anterior podemos resaltar que la adolescencia es una etapa marcada por una mayor autonomía e independencia de los adultos, lo que puede llevar a la adquisición de conductas de riesgo tanto para su salud física como mental, entre ellas están el consumo excesivo de alcohol o tabaco; el abuso de drogas ilegales, como marihuana, cocaína, éxtasis entre otras; el

inicio de la vida sexual temprana y riesgosa; el aislamiento, incomunicación o desánimo, depresión por no sentirse entendido ni entender por lo que está pasando debido a una falta de orientación, etc. Aquí es donde tener o no tener habilidades sociales marca la diferencia entre estar en riesgo o no, y son también los problemas de conducta una de las causas más frecuentes en los adolescentes de hoy en día para pasar por conflictos escolares, y entre estos los más comunes son, la deserción escolar, los problemas académicos como el bajo rendimiento, la falta de atención entre otros, son las dificultades más conocidas con las que siempre se está luchando.

El trastorno de la conducta (TC) se da cuando el niño o adolescente, que en este caso es la población a estudiar, muestra un patrón continuo de agresión hacia otras personas, y graves violaciones de las reglas y normas sociales en la casa, la escuela y en todo ámbito donde se desenvuelva, y al ser pasadas por alto pueden terminar en serios problemas con la justicia. Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo (National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities, NCBDDD), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, (2016)

De lo expuesto en el párrafo anterior podemos señalar que existen adolescentes que pueden haber desarrollado buenas habilidades sociales y ser vistos como personas aceptadas socialmente y por ende un modelo a seguir, pero podría tener la carencia de alguna habilidad específica, y al ser modelo a seguir muchos de sus pares podrían estar cometiendo los mismos errores, creyendo que si el modelo o líder lo hace es normal. Por ejemplo, en el colegio un estudiante puede ser capaz de exponer frente a su clase o en el patio en una ceremonia escolar, hacer amigos con facilidad, relacionarse con personas del sexo opuesto, pero no ser capaz de decirle a alguien algo que le molesta o permitir que no se respeten sus propios derechos o sentimientos y por consiguiente llegar a un punto en el que no aguante más y reaccionar de una manera negativa, pero como es un modelo, sus compañeros podrían reaccionar exactamente igual y hacerse un patrón de conducta aceptada en toda la institución educativa, es por eso que hoy en día, los jóvenes ven como algo normal o parte de su vida a la violencia y creen que esa es la mejor

opción de solucionar los conflictos. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) (2014)

Del párrafo anterior podemos señalar que la importancia del desarrollo de las habilidades sociales es para evitar precisamente que los adolescentes presenten problema de conducta ya que si son persistentes se hablará entonces de un trastorno de conducta. Por otro lado, un adolescente que ha desarrollado sus habilidades sociales sabrá afrontar conflictos, no responderá con violencia, no caerá en la tentación del consumo de drogas u otras conductas de riesgo que vienen preocupando cada vez más a la sociedad, pues no tendrá dificultades para afrontar conflictos y será un modelo a seguir.

Realidad Nacional

En el ámbito nacional también podemos apreciar el valor que se le está dando al desarrollo de habilidades sociales, el cual favorece el establecimiento de relaciones asertivas, empáticas y solidarias, basadas en el respeto mutuo y la valoración de la diversidad personal y cultural, y de presentarse problemas en el camino, los adolescentes habrán desarrollado a su vez mecanismos de afrontamiento que les permitirán enfrentar dichos conflictos, salir airoso, disfrutar de la vida, rodearse de personas que compartan su manera de pensar y a crear redes de soporte socioafectivo que le permitan desenvolverse y exigir el establecimiento de una sociedad democrática, capaz de reflexionar y actuar coherentemente con estos valores, convertidos en principios orientadores de su vida. MINEDU, Ministerio de Educación (2015).

Según lo mencionado podemos señalar la importancia que está tomando el desarrollo de las habilidades sociales, ya que podemos ver hoy más que nunca que nuestros adolescentes necesitan desarrollar sus habilidades sociales pues vemos adolescentes con poca tolerancia, no saben escuchar, sin valores, no dan las gracias ni dicen por favor, no son capaces de comprender ni expresar sus sentimientos y menos aún entender los sentimientos de los

demás desencadenando graves problemas para nuestra sociedad como feminicidios, parricidios, suicidios, etc.

Realidad Local

Finalmente a nivel local podemos indicar que en lo referente a las habilidades sociales, al igual que en los ámbitos internacional y nacional también va tomando cada vez más un papel protagónico, pues una de las organizaciones más importantes de nuestro país como es Pronabec, entidad que se encarga de otorgar becas y crédito educativos, le da más importancia a una prueba de talento que mide las habilidades sociales y las inteligencias múltiples que a la tradicional prueba de conocimientos, lo cual va más acorde con su misión de brindar beneficios educativos a las personas talentosas de nuestro país. Con este hecho podemos señalar que en la actualidad los conocimientos no necesariamente te abren del todo las puertas a nuevas oportunidades de desarrollo profesional, como el hecho de ser una persona con valores, maneras de comportarse y con sus habilidades sociales potenciadas, pues son este tipo de personas las que garantizan el éxito del aprovechamiento de las becas. Diario La República (2018)

Del párrafo anterior podemos deducir que si las instituciones educativas se centrarán en programas de desarrollo de habilidades sociales, para que sus estudiantes sean acreedores a becas, para ello se necesitará elaborar y ejecutar programas de intervención en habilidades sociales para que ayude a los estudiantes a cubrir las necesidades detectadas y pueda contribuir al desarrollo y mejora de las mismas contribuyendo a la par con el desarrollo emocional, intelectual y mental, y a su vez prevenir y combatir los desajustes sociales como agresión, delincuencia, drogadicción, etc, para que finalmente al culminar sus estudios estén listos para acceder a las becas que le permitan demostrar su talento y tener éxito en la vida.

La población participe de la presente investigación está conformada por los estudiantes de ambos sexos del último ciclo de la EBR, educación básica

regular, tercero, cuarto y quinto de educación secundaria, de una institución educativa particular del distrito de Ate Vitarte, con un total de 79 estudiantes.

1.2 Formulación del problema

Problema Primario

¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?

Problemas secundarios

¿Cuál es el nivel de las primeras habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?

¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?

¿Cuál es el nivel de las habilidades relacionadas con los sentimientos de los estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?

¿Cuál es el nivel de las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?

¿Cuál es el nivel de las habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?

¿Cuál es el nivel de las habilidades de planificación de los estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?

1.3 Objetivos

General

Determinar el nivel de las habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018.

Específicos

Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018.

Determinar el nivel de las habilidades sociales avanzadas en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018.

Determinar el nivel de las habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018.

Determinar el nivel de las habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018.

Determinar el nivel de las habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018.

Determinar el nivel de las habilidades de planificación en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

La realización de la presente investigación se basa en que hoy en día muchos de los adolescentes de las instituciones educativas tanto públicas como privadas atraviesan numerosos problemas en sus centros educativos, pasando por problemas de violencia entre pares, falta de respeto a la autoridad (maestros, autoridades de la comunidad educativa y padres), drogadicción,

bullying, no practican valores tan básicos como saber dar las gracias o pedir permiso

Debemos señalar que las habilidades sociales se fundamentan en los valores que debemos tener las personas para interrelacionarnos de una manera apropiada en todos los ámbitos donde nos desenvolvemos.

El desarrollo de estos valores si bien es cierto deben inculcarse en la infancia, se deben fortalecer en la etapa de la adolescencia, pues al no estar el adolescente consiente que debe seguir ciertas normas de convivencia, o que puede aprenderlas, su comportamiento no será el correcto y por ende, su autoestima se verá resquebrajada, pudiendo desencadenar en trastornos de conducta.

Para poder evitar todos estos problemas que aquejan a los alumnos, se necesita hacer un estudio específico a los alumnos de la institución educativa, analizar que carencias tienen en cuanto a sus habilidades sociales para que puedan recibir un entrenamiento adecuado, sin dejar de potenciar las que ya ha desarrollado, y así se puedan sentirse valorados, respetados, felices, seguros de sí mismos, respondiendo correctamente en sus interrelaciones con las personas que lo rodean.

Por otra parte al conocer el nivel de las habilidades sociales de los mencionados alumnos podremos analizar la importancia de llevar a cabo un programa de intervención en habilidades sociales.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Patricio, Maia & Becerra (2015), Buenos Aires – Argentina, presentaron la tesis **“Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia”** cuyo objetivo fue analizar ambas variables, la población estuvo conformada por adolescente varones autores del acto delictivo entre las edades de 15 a 17 años de la comarca de Quixeramobim–Ceará, la muestra estuvo compuesta por 203 adolescentes, cabe resaltar que para ese estudio contaron con la ayuda del Centro de Referencia Especializado en Asistencia Social (CREAS) y el Ministerio Público, este estudio fue del tipo caso control, el grupo control estuvo conformado por alumnos sin comportamientos infractores y en el grupo de casos, aquellos que cumplían con medidas socioeducativas pues tuvieron algún conflicto, los instrumentos utilizados fueron: El inventario de Habilidades Sociales para Adolescentes (IHSA), que es un instrumento de autoinforme diseñado para la realidad brasileña, y el cuestionario semiestructurado sobre cuestiones socioeconómicas. En los resultados se percibió la influencia significativa de las habilidades sociales sobre el acto infractor, la implicación con drogas y la resolución de problemas, también se percibió que las dificultades en las subescalas de autocontrol y asertividad influenciaron significativamente en el comportamiento infractor y finalmente se llegó a la conclusión que el desarrollo de las habilidades sociales contribuye a que el adolescente se comporte de una forma equilibrada.

Garaigordobil & Peña (2014), España, presentaron su tesis **“Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social”** a la Universidad del país Vasco, la cual tuvo como objetivos: evaluar los efectos de un programa de intervención para desarrollar habilidades sociales (comunicación, empatía, regulación emocional) en variables conductuales, cognitivas y emocionales; y explorar si el programa afectó diferencialmente en función del sexo. La población estuvo compuesta por todos los adolescentes de 3er año de Educación Secundaria, la muestra fue de 148 adolescentes de 13 a 16 años (83 experimentales de 4 grupos). Se administraron cuatro instrumentos de evaluación antes y después del programa: “Actitudes y estrategias cognitivas sociales” (Moraleda et al. 1998/2004), el cual evalúa la competencia social de los adolescentes, midiendo ocho conductas sociales: CON Conformidad social, SS. Sensibilidad social, AC. Ayuda-colaboración, SF. Seguridad firmeza, LID. Liderazgo prosocial, AGR. Agresividad-terquedad, DOM. Dominancia, AP. Apatía-retraimiento, y ANS. Ansiedad social Otro instrumento fue el, “Cuestionario de empatía” (Merhabian y Epstein, 1972), el cual mide la capacidad de empatía, también se utilizó el “Inventario de inteligencia emocional para niños y adolescentes” (Emotional Quotient Inventory: Young Version, EQ-i:YV; Bar-On y Parker, 2000; versión española Ferrándiz, Hernández, Bermejo, Ferrando y Prieto, 2012), que evalúa el nivel de funcionamiento emocional y social de niños de entre 7 y 18 años, y el ultimo instrumento utilizado fue el “Cuestionario de estrategias cognitivas de solución de situaciones sociales” (EIS; Garaigordobil, 2000). Este cuestionario explora y evalúa las estrategias cognitivas disponibles en los adolescentes para resolver seis situaciones sociales conflictivas en las que se debe: abordar un conflicto moral, responder a una agresión, hacer amigos, afrontar el rechazo de otros, recuperar un objeto y decir no. Los resultados evidenciaron que el programa potenció significativamente un aumento de varias conductas sociales positivas, aumentaron las conductas de conformidad social, de ayuda-colaboración y de seguridad firmeza, hubo un desarrollo significativo en cuanto a la empatía, se estimuló un aumento de la inteligencia emocional (cociente de IE), hubo un aumento de las conductas positivas pero no disminuyeron las negativas, a medida que aumenta la edad resulta más difícil erradicar las conductas agresivas-antisociales, el programa no afectó

significativamente ni a la adaptabilidad ni al manejo del estrés, los resultados producidos por la intervención en ambos sexos fueron similares en casi todas las variables, con la excepción de la empatía y las estrategias de interacción asertivas en las que los varones aumentaron significativamente más. Por ende queda demostrada la eficacia de los programas de desarrollo de las habilidades sociales, herramientas necesarias para alejar a los adolescentes de los conflictos.

Rodriguez, Cacheiro & Gil (2014), México, estudiaron el **“Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la plataforma Moodle”** con el objetivo de implementar actividades virtuales para incidir de manera positiva y significativa en las habilidades sociales, la población estuvo conformada por 300 estudiantes mexicanos del Estado de Puebla del segundo grado de una preparatoria pública, la muestra quedó conformada por 169 alumnos, 107 mujeres y 62 varones, el instrumento utilizado fue la escala de habilidades sociales de Goldstein, de este estudio se concluyó que las actividades virtuales implementadas tuvieron un impacto positivo y significativo, ya que ayudaron a mantener y mejorar las habilidades sociales de los participantes sobre todo las concernientes a entablar relaciones interpersonales sanas y equilibradas, contribuyendo así a elevar el perfil de los egresados de este nivel educativo.

Monzón (2014), Guatemala, presentó su tesis a la Universidad Rafael Landívar, que tuvo como objetivo principal determinar cuáles son **“Las habilidades sociales que poseen los jóvenes entre 14 y 17 años de edad institucionalizados”** para así poder crear un programa de desarrollo de HHSS, la población estuvo conformada por adolescentes de 14 a 17 años, la muestra fue de 60 adolescentes, 4 grupos de 15, la cual fue elegida de manera aleatoria, el instrumento elegido fue el Cuestionario de Habilidades en el Aprendizaje Estructurado de Goldstein, Spafkin, Gershaw y Klein (1989) y se evaluó de manera colectiva, de este estudio se obtuvieron los siguientes resultados: las habilidades sociales competentes fueron: escuchar, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, pedir ayuda, participar, seguir

instrucciones, resolver el miedo, auto-recompensarse, pedir permiso, negociar, empezar el auto-control, defender los propios derechos, responder al fracaso, hacer frente a las presiones de grupo, tomar decisiones, establecer un objetivo, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea. Un resultado adverso fue el que indicó que las habilidades principalmente afectadas son las habilidades para expresar sus sentimientos, con un 76.67% de la muestra que se auto calificó dentro de un rango deficiente.

Cabrera (2013) presentó su tesis de grado para optar el título de psicóloga clínica cuyo objetivo fue conocer el nivel de **“Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil”**. La investigación se dio en el Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca, institución de educación compensatoria para jóvenes que, por situaciones de su entorno familiar y social, no pudieron seguir con el curso regular de educación y se les ofrece estudiar una carrera artesanal, la muestra fue de 20 adolescentes, la investigación según el momento de estudio fue transversal, debido a que recabó información en un momento único y en base a esa información se elaboraron los resultados. Los instrumentos usados fueron la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y el Test de Asertividad de Rathus, el resultado mostró un nivel deficiente de desarrollo de las habilidades, las habilidades en donde manifiestan un menor nivel de desarrollo son aquellas que implican involucrarse activamente con los demás (como iniciar una conversación y hacer cumplidos) el manejo de emociones (como utilizar autocontrol y expresar sus emociones), manejar conductas agresivas, tolerancia a las frustraciones (enfrentar el fracaso) y la autoimagen y con respecto al segundo instrumento se logró precisar que los participantes de la muestra tenía en su mayoría un nivel bajo de asertividad, sin embargo, dentro de la muestra se encontró con un número significativo de ellos que poseían un nivel aceptable; de manera que, es importante destacar que ese grupo de adolescentes, no manifiestan siempre conductas desadaptativas. Por lo tanto se puede señalar que existe una relación directa entre el nivel deficiente de las habilidades sociales con el bajo nivel de asertividad.

Y finalmente debido a que la conducta interpersonal se puede modificar, se recomienda el entrenamiento en Habilidades Sociales, el cual pueda fortalecer de manera específica las habilidades de cada área en que los participantes presentaron un déficit.

2.1.2 Nacionales

Gálvez (2017) presentó su tesis a la Universidad César Vallejo, cuyo objetivo fue determinar de qué manera la aplicación del **“programa de Habilidades Sociales en adolescentes de la institución educativa Luis Armando Cabello Hurtado Cercado de Lima 2015”** optimiza las habilidades sociales de los estudiantes, la población está conformada por todos los estudiantes de la institución educativa mencionada y la muestra por estudiantes del 3er año de Secundaria, que son un total de 47. El instrumento utilizado fue la Lista de Chequeo de las habilidades sociales de Goldstein (1983). Los resultados muestran que el grupo control y experimental presentan evidencia muy similares en los dos grupos antes de aplicar el programa habilidades sociales, es decir no tienen diferencias significativas, y en el pos test el grupo control y experimental si tienen diferencias significativas, es decir el programa Habilidades Sociales es beneficioso para los estudiantes.

Chuquin (2016) presentó su tesis a la Universidad Hermilio Valdizan cuyo objetivo fue determinar la relación entre las **“Habilidades Sociales y el rendimiento académico en estudiantes del cuarto año de secundaria de la institución educativa Presentación de María del distrito de Comas”**, la población estuvo conformada por los alumnos de dicha institución con un total de 1312 y la muestra por 205 estudiantes, en cuanto al instrumento se utilizó la Lista de Chequeo de las habilidades sociales de Goldstein y la adaptación en el Perú se realizó por el Lic. Tomás Rojas en 1994-1995 (Rojas L. A., 1994-95).

los resultados fueron: Nivel de habilidades sociales 49.8%, es regular, nivel de primeras habilidades 47.8% es regular , nivel de habilidades sociales

avanzadas 57.6% es regular, nivel de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos 51.2% es regular, nivel de habilidades alternativas 47.8% es regular, nivel de habilidades sociales para hacer frente al estrés 46.3% es regular, nivel de habilidades sociales para la planificación 38.8% es regular y el 92.7% de los estudiantes tiene un nivel “logrado” en su rendimiento académico. Por tanto las conclusiones de esta investigación señalan que existe una relación entre las habilidades sociales y el nivel de rendimiento académico con sus seis factores ya que todos adquirieron un nivel de significancia menor a $p < 0.05$. En otras palabras, podemos afirmar que las habilidades sociales adecuadas están relacionadas con un buen rendimiento académico.

Álvarez (2016) presento su tesis a la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, La Molina Lima, cuyo objetivo fue determinar la relación entre **“Acoso escolar y habilidades sociales en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de ate”**, estos estudiantes conformaron la población y para la muestra se seleccionaron 1000 estudiantes de ambos sexos con edades comprendidas entre los 11 y los 14 años de primer, segundo y tercer para ello se aplicaron dos instrumentos; el Cuestionario sobre intimidación y maltrato entre iguales de Ortega y Mora (2000), el cual está compuesto por 30 ítems que valúan las formas de intimidación (física, verbal y social); cómo y dónde se produce el acoso; busca la percepción de la víctima, el agresor y los espectadores, así como busca propuestas de manejo de la problemática, a su vez recoge información acerca de la estructura familiar, la satisfacción con la vida familiar, las relaciones de los alumnos y las características de convivencia, y el segundo fue la Lista de Chequeo de las habilidades sociales de Goldstein (1983). Los resultados muestran que existe relación significativa entre el protagonismo en el acoso escolar y las habilidades sociales en adolescentes.

Rivera & Zavaleta (2015) presentaron su tesis a la Universidad Privada Antenor Orrego con el objetivo de **“determinar la relación entre el Nivel de Habilidades Sociales y Conductas de Riesgo en Adolescentes**

Escolarizados de la Institución Educativa Torres Araujo – Trujillo”, la población estuvo conformada por los alumnos de educación secundaria de dicha institución y la muestra estuvo conformada por 208 adolescentes del 1º al 5º año de nivel secundario, para la recolección de datos se utilizaron: El test de habilidades sociales elaborado por la OPS/OMS, el cual consta de 42 ítems donde cada ítem tiene cinco alternativas, las cuales están estructuradas en sentido positivo y negativo, y se encuentran incluidos en las dimensiones de asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones; el segundo instrumento fue el Cuestionario sobre Conductas de Riesgo, este instrumento fue elaborado por las autoras de esa investigación, con el propósito de conocer a que conductas de riesgo está expuesto el adolescente, considera cuatro tipos de factores y consta de 15 preguntas distribuidas de la siguiente forma; inicio precoz de relaciones coitales (5), consumo de drogas (4), consumo de bebidas alcohólicas (3) y consumo de cigarrillos (3); donde los valores son SI (1) y NO (0) a excepción del ítem 1 y 3 cuya respuesta es inversa, la relación entre Habilidades Sociales y Conductas de Riesgo están relacionadas significativamente, donde el 45.2% tienen habilidades sociales promedio bajo y desarrollan conductas con riesgo, el 27.4% presentan habilidades sociales altas y desarrollan conductas sin riesgo; por lo que el riesgo es más bajo cuando más alto es el nivel de habilidades sociales.

Calderon & Fonseca (2014), plantearon en su tesis como objetivo principal, determinar el **“funcionamiento familiar y su relación con las habilidades sociales en adolescentes de la institución educativa privada - parroquial José Emilio Lefebvre Francoeur, Moche”**, la población estuvo conformada por los estudiantes del nivel secundario matriculados de 1º, 2º y 3º grado y la muestra estuvo constituida por 91 adolescentes. Los instrumentos fueron; la Escala de Evaluación de Funcionamiento Familiar (FACES-20esp), el cual fue adaptado por Ana Martínez-Pampliega, dicho instrumento está diseñado para evaluar la funcionalidad familiar, así se evalúan dos dimensiones: cohesión y adaptabilidad, y está conformada por 20 ítems, el otro instrumento utilizado fue Lista de Evaluación de Habilidades Sociales, que consta de 42 ítems, elaborado por el Ministerio de Salud (2006), con el objetivo

de mejorar la calidad de vida de la población adolescente. Las conclusiones fueron: El 20.9% de adolescentes tiene un nivel de funcionamiento familiar bajo y su nivel de habilidades sociales también es bajo, el 14.3% de adolescentes que presenta un nivel de funcionamiento familiar medio tiene un nivel de habilidades sociales bajo, y el 18.7% de adolescentes cuyo nivel de funcionamiento familiar es alto, su nivel de habilidades sociales también es alto, por lo que se llega a la conclusión que si hay relación entre las variables.

2.2 Bases teórico científicas

2.2.1 Habilidades sociales

Caballo (1986), define a la conducta socialmente habilidosa como el: “conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras reduce la probabilidad de futuros problemas”.

Goldstein (1980), “Las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales.

Wolpe (1977), “La expresión adecuada, dirigida a otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad”.

Rich & Schroeder (1976) “La habilidad de buscar, mantener o mejorar el reforzamiento en una situación interpersonal a través de la expresión de sentimientos o deseos cuando esa expresión se arriesga a la pérdida de reforzamiento o incluso al castigo”.

Rimm (1974) “La conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente expresión de sentimientos”.

Libet & Lewinsohn (1973) “La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente t de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás.

La OMS, Organización Mundial de la Salud (1997) utiliza el concepto de habilidades como estrategia preventiva para diversas cuestiones relacionadas con la salud, tales como: uso de sustancias, promiscuidad sexual, entre otros.

2.2.2 Características de las Habilidades Sociales:

Las principales características de las habilidades sociales son:

a. Son conductas y repertorios de conducta adquiridos a través del aprendizaje, dependen del contexto, es decir, está en función de las circunstancias y del lugar en que una persona se interrelaciona con otras, por consiguiente, se pueden cambiar, enseñar o mejorar mediante los mecanismos del aprendizaje.

b. La habilidad social debe considerarse dentro de un marco cultural determinado, pues los patrones de comunicación varían ampliamente entre culturas y dentro de una misma cultura, dependiendo de factores tales como la edad, el sexo, la clase social o la educación.

c. Constituyen habilidades que ponemos en marcha en una interacción, por la tanto podemos señalar que son recíprocas y dependen de la conducta de las otras personas que se encuentren en el contexto

d. El grado de efectividad de una persona dependerá de lo que desea lograr en la situación particular en que se encuentre. La conducta considerada apropiada en una situación puede ser, inapropiada en otra. Este comportamiento “de sentido común” nos puede servir para enfocar el proceso educativo de las habilidades sociales. Ruiz (2006).

2.2.3 Componentes de las habilidades sociales

Según Marsellach, 2016 las habilidades sociales tienen numerosos componentes, los más importantes son:

a. Componentes no verbales

Son todos aquellos que carecen de la expresión oral:

a.1 La mirada

“El mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara”. La mirada nos hace sentir que nos están prestando atención, pues mediante esta se establece contacto.

a.2 La expresión facial

Mediante nuestro rostro podemos expresar diversas emociones, que le darán énfasis a nuestro dialogo, y de la misma manera cuando alguien se dirige a nosotros, nuestra expresión le hará ver a nuestro interlocutor que estamos siguiendo la conversación, existen 6 emociones principales: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y desprecio y son 3 las áreas de la cara las responsables de que esto ocurra: la frente incluidas las cejas, los ojos y la boca

a.3 La sonrisa

Está relacionada con una actitud amigable, suave, agradable y le da la seguridad a la otra persona de entablar un dialogo.

a.4 El movimiento de las extremidades y la cabeza

Pertenecen a un segundo canal de comunicación, el cual añade énfasis y espontaneidad a la conversación.

a.5 La postura

Existen 4 posturas básicas: el acercamiento, la retirada, el desprecio y la contracción, este último se entiende como abatimiento o cansancio.

b. Componentes paralingüísticos:

Según Marsellach, 2006, estos componentes ayudan a mejorar la comunicación.

b.1 Volumen de la voz

El volumen alto puede indicar seguridad y dominio, pero si es muy alto se podría tomar como agresividad y si es muy bajo dificultará el entendimiento.

b.2 La entonación

La entonación puede variar para enfatizar algunas partes de la conversación

b.3 La fluidez

Las vacilaciones y repeticiones se dan muchas veces cuando entablamos una conversación, sin embargo, su excesivo uso puede entenderse como inseguridad o hasta ansiedad

b.4 La claridad

Ayuda a un buen entendimiento de lo que se está expresando.

c. Componentes verbales

Según Marsellach, 2006,

c.1 El contenido

Es el hablar en sí, este puede ser íntimo o impersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico y lo que busca es expresar ideas y sentimientos.

2.2.4 Habilidades sociales en la adolescencia

La adolescencia es un periodo crítico para la adquisición y práctica de habilidades sociales más complejas. Por un lado, los adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez puesto que adoptan comportamientos más críticos y desafiantes respecto a las normas sociales, y por otro lado, los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados (Zavala, Valadez & Vargas, 2008).

La interacción con pares en la adolescencia tiene funciones importantes para la conformación de su personalidad y autoestima. “El grupo es ahora la institución socializadora por antonomasia, puesto que las relaciones con los iguales del mismo o distinto sexo le permiten al adolescente nutrir su estatus como autoconcepto y formar las bases de las futuras relaciones entre los adultos. (Garaigordobil, 2008)

Es en esta etapa donde se producen los lazos más fuertes de amistad y también donde nacen las primeras ilusiones o enamoramiento.

El adolescente decidirá a que grupo quiere pertenecer si a uno convencional o a aquellos grupos que prefieren manejarse sin límites y en contra de la autoridad.

Zabalaca Berbena y otros (2008) sostienen que las habilidades sociales juegan un papel muy importante para la aceptación social del adolescente.

La aceptación social es una condición personal de un sujeto respecto a un grupo de referencia; en el caso de los adolescentes, esta condición se relaciona con las habilidades de liderazgo, popularidad, compañerismo, jovialidad, respeto, entre otras.

2.2.5 Teoría del Aprendizaje Social

Los primeros protagonistas fueron John Dollard y Neal Miller, quienes dieron importancia a la imitación como factor socializador (Miller y Dollard, 1941), pero realmente hasta los trabajos de Bandura y sus colaboradores, la imitación no cobra peso. Para Bandura, la imitación ocurre sin ningún refuerzo. Sin embargo, distingue entre el aprendizaje observacional y la imitación, ya que no nos limitamos a imitar la conducta ajena, sino que extraemos una serie de reglas de actuación sobre el ambiente que ponemos en práctica para lograr el resultado esperado. En este sentido, Bandura tuvo muy en cuenta el papel de las expectativas de éxito o fracaso. Aunque la conducta es controlada por factores de origen externo, también las personas pueden controlar su comportamiento mediante metas autoimpuestas y consecuencias generadas por ellas mismas (autorreforzamiento). En resumen, la conducta es resultado de la interacción de las presiones externas o situacionales y de los factores personales.

En 1976, Bandura plantea la teoría del aprendizaje social, de gran importancia para comprender el comportamiento social y la influencia que el aprendizaje social tiene en la conducta social. Bandura también dio mucha relevancia al papel que las expectativas de éxito o fracaso (concepto de autoeficacia) adquieren para que el individuo pueda alcanzar lo que quiere. Por tanto, para Bandura la conducta está controlada por variables externas, pero también existe un autocontrol a través de metas autoimpuestas y autorreforzamientos.

2.2.6 Teoría de Vicente Caballo

Vicente Caballo (1989), propone el desarrollo de cuatro elementos como base de la estructura de su Entrenamiento en Habilidades Sociales. Estos elementos son:

- a) *Entrenamiento de habilidades.* Consiste en la enseñanza y práctica de conductas asertivas, con el fin de que esas se integren al repertorio del practicante.
- b) *Reducción de ansiedad.* Usualmente se resuelve la ansiedad hacia situaciones problemáticas y estresantes en el sujeto convocando a que el lleve a cabo otros tipo de conductas respuesta, es decir, una salida indirecta a la causa ansiógena.
- c) *Reestructuración cognitiva.* A través de este elemento, se busca modificar las creencias de los sujetos, esto en base a la adquisición de nuevas conductas que, a lo largo, cambien las creencias y actitudes frente a la situación conflicto.
- d) *Entrenamiento en solución de problemas.* Caballo (1989) refiere que “Permite al paciente percibir correctamente los valores de todos los problemas situacionales relevantes”, esta es la base para que el sujeto pueda definir el tipo de respuesta y la manera más adecuada de emitirla.

Cabe destacar que estos elementos no siguen un orden preciso y dentro de cada paso del procedimiento de las sesiones para el entrenamiento, se superponen unos y otros, además propone una serie de instrumentos que permiten determinar los problemas en el área de interacción social de los individuos: Entrevistas, autorregistros, inventarios en habilidades sociales y empleo de situaciones análogas.

2.2.7 La teoría de Análisis de la Conducta y las Habilidades

El análisis aplicado del comportamiento fue estudiado inicialmente por B. F. Skinner y se centró en la conducta operante. Según Wolf (1978), “una ciencia aplicada del comportamiento humano debe dedicarse a ayudar a las personas a hacerse más aptas a evaluar sus reforzadores”. Los reforzadores son las consecuencias de las respuestas operantes que aumentan la frecuencia de que un comportamiento ocurra. Las habilidades sociales se refieren, por lo tanto, a los diversos comportamientos verbales y no verbales que se dan en la interacción social y, en la mayoría de los casos, tienen como consecuencia cambios en el entorno social.

Según Caballo (1991), el “comportamiento socialmente apropiado se refiere a la expresión, por el individuo de actitudes, sentimientos, opiniones, deseos, respetando a sí mismo y a los otros, sucediendo en general, resolución de los problemas inmediatos de la situación y disminución de la probabilidad de problemas futuros”.

Para Z. Del Prette y A. Del Prette (1999), las habilidades sociales incluyen desde la asertividad a habilidades de comunicación, incluida la resolución de los problemas, expresión de sentimientos negativos y otros.

2.2.8 Modelos de las Habilidades Sociales

a) Modelo Conductista: La capacidad de ejecutar una conducta que refuerce positivamente a otros o evite que seamos castigados

b) Modelo de la Psicología Clínica: Hace referencia a la capacidad social de expresar lo que piensa, siente y cree en forma adecuada al medio, en ausencia de ansiedad. Se ha denominado asertividad, libertad emocional y autoafirmación.

c) Modelo Percepción Social: Destaca los procesos de selección de información en la interacción social y su posterior interpretación.

d) Modelo Cognitivo: La habilidad para organizar cogniciones y conductas hacia las metas sociales comúnmente aceptadas.

e) Modelo Aprendizaje Social: Se aprenden a través de experiencias interpersonales y son mantenidas por las consecuencias sociales del comportamiento.

f) Modelo de Teoría de Roles: Las habilidades sociales hacen referencia al papel que juegan las expectativas dirigidas al propio rol y al de los otros.

2.2.9 Enfoques de las Habilidades Sociales.

a) Enfoque molecular

Afirma que las habilidades sociales son unidades observables de comportamientos verbales y no verbales aprendidos que, combinados, producen interacciones exitosas en situaciones específicas (Hersen y Bellack, 1977; Foster y Richey, 1979; McFall, 1982). Las personas utilizamos estas habilidades en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente (Kelly, 1982; Michelson y Wood, 1982; Van Hasselt y Cols, 1979).

b) Enfoque molar

Sostiene que las habilidades sociales son los componentes de acciones específicas (como mirar, sonreír...) o secuencias de comportamientos que crean encuentros concretos (como los saludos) que están regulados (Argyle, 1980; Trower, 1982). Como indica Trower (1982), estos componentes se aprenden mediante la experiencia y la observación, se retienen en la memoria de forma simbólica y, posteriormente, se recuperan para utilizarlos en la construcción de episodios concretos. Este enfoque subraya la necesidad de que existan metas u objetivos sociales (motivación) para alcanzar un conjunto de comportamientos socialmente hábiles, y está basado en la habilidad para percibir tanto el ambiente físico como las necesidades internas de los demás.

De acuerdo con Sacks (1992), desde este enfoque es posible distinguir siete componentes:

- a. Percepción de otras personas, o habilidad para responder de forma eficaz a las necesidades y deseos de los demás.
- b. Ponerse en lugar del otro, o habilidad no solo de reconocer los sentimientos del otro, sino también de comprender lo que la otra persona está pensando o sintiendo.
- c. Acompañamiento no verbal del discurso, consistente en utilizar durante la interacción una combinación de conductas verbales y no verbales para lograr una proximidad y una orientación apropiadas.
- d. Refuerzo, entendido como la habilidad para reforzar el comportamiento social del otro o para iniciar la interacción a través de la sonrisa o del movimiento de la cabeza, por ejemplo.
- e. Autopresentación, esto es, habilidad para enviar a la otra persona pistas sobre la propia identidad, rol, estatus, etc.
- f. Situaciones y sus reglas, o capacidad para comprender el significado completo de un conjunto dado de reglas que estructuran el encuentro concreto.
- g. Secuencias de interacciones, es decir, habilidad para organizar una serie de conductas verbales y no verbales en un orden concreto para obtener resultados positivos.

c) Enfoque de las Habilidades Sociales según Goldstein

Goldstein (2002), señala que existen varios tipos de habilidades sociales y él los presenta en 6 grupos:

- a. Primeras habilidades sociales, son todas aquellas que inician y facilitan las primeras relaciones entre los miembros del grupo.
- b. Habilidades sociales avanzadas, están compuestas por un grupo de habilidades que nos permiten mantener las relaciones con los otros miembros del grupo.
- c. Habilidades relacionadas con los sentimientos, son aquellas que nos permiten conocer nuestros propios sentimientos y posteriormente expresarlos de la forma más adecuada.

d. Habilidades alternativas a la agresión, este grupo de habilidades nos ha de permitir aprender técnicas de autocontrol y de control de la impulsividad.

e. Habilidades que nos permiten hacer frente al estrés, en este grupo se incluye el aprendizaje de técnicas que facilitan la relación con otras personas en situaciones de conflicto.

f. Habilidades de planificación, aquellas habilidades más avanzadas que permiten a las personas conocer y resolver problemas, teniendo en cuenta la importancia de la situación y las posibilidades que tenemos que dar una respuesta.

2.3 Definiciones Conceptuales

2.3.1 Habilidades Sociales

Ambrosio (2016) afirma que las habilidades sociales son sociocomportamentales ya que son capacidades que nos permiten actuar en determinados momentos de nuestras vidas, por lo tanto debemos comprender, describir y responder a los estímulos que aparecen en las interacciones cotidianas.

Gismero (1996) define a las habilidades sociales como un conjunto de respuestas verbales y no verbales que el individuo manifiesta cuando interactúa empleando conductas específicas como sentimientos, ideas, peticiones, etc, respetando sus derechos y el de los demás.

Goldstein (1989) define a las habilidades sociales como un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales y en 1980 propone la siguiente clasificación de elementos de las habilidades sociales:

2.3.2 Primeras habilidades sociales

Es el primer grupo y evalúa la capacidad del individuo de escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido

2.3.3 Habilidades sociales avanzadas

Es el segundo grupo y evalúa la capacidad del individuo de pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás

2.3.4 Habilidades relacionadas con los sentimientos

Es el tercer grupo y evalúa la capacidad del individuo de conocer los sentimientos propios, expresar los sentimientos propios, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse.

2.3.5 Habilidades alternativas a la agresión

Es el cuarto grupo y evalúa la capacidad del individuo de pedir permiso, compartir algo, ayudar a los otros, negociar, utilizar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas.

2.3.6 Habilidades para hacer frente al estrés

Es el quinto grupo y evalúa la capacidad del individuo de formular una queja, responder ante una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza., arreglárselas cuando es dejado de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a la presión de grupo.

2.3.7 Habilidades de planificación

Es el sexto grupo y evalúa la capacidad del individuo de tomar una decisión, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las

propias habilidades, recoger información , resolver problemas según la importancia, tomar la iniciativa y concentrarse en una tarea.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño utilizado

3.1.1 Tipo

La presente investigación es de tipo descriptivo, pues lo que busca es recolectar información de los diversos factores o dimensiones, pues trabajaremos con la lista de Chequeo de las habilidades sociales de Goldstein y adaptado por Ambrosio.

3.1.2 Diseño

El diseño es de tipo no experimental, pues no busca manipular las variables de forma deliberada, sino observar los hechos en su realidad para después llegar a las conclusiones.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por todos los estudiantes de la Institución Educativa Santa Teresita de Jesús del distrito de Vitarte de los grados: 3ro con 21 estudiantes, 4to con 28 estudiantes y 5to con 30 estudiantes de educación secundaria, haciendo un total de 79 estudiantes, las secciones son únicas.

3.2.2 Muestra

El tipo de muestreo es censal, pues se seleccionó al 100% de la población para la aplicación del test y la recolección de información.

Dentro de las características que podemos observar en los estudiantes están: Alumnos que viven en hogares monoparentales, hogares disgregados con padres que trabajan todo el día y que no asisten a las reuniones o citaciones que se hacen por parte de la institución.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es habilidades sociales y el objetivo es determinar el nivel de las habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018.

Variable	Dimensiones	Peso	Nº de Ítems	Indicadores	Niveles
Habilidades Sociales	Primeras habilidades sociales	16%	8	Primeras habilidades sociales (1,2,3,4,5,6,7,8)	Deficiente Nivel
					Bajo Nivel
					Normal Nivel
					Buen Nivel
					Excelente Nivel
	Sabe iniciar una conversación y mantener sus relaciones interpersonales. (Tomas, 1994-95)				
	Habilidades sociales avanzadas	12%	6	Habilidades sociales avanzadas (9,10,11,12,13,14,)	Deficiente Nivel
					Bajo Nivel
					Normal Nivel
					Buen Nivel
					Excelente Nivel
	Responsable, fácilmente ayuda al prójimo y es muy cortés. (Tomas, 1994-95)				
	Habilidades relacionadas con los Sentimientos	14 %	7	Habilidades relacionadas con los sentimientos (15,16,17,18,19,20, 21)	Deficiente Nivel
					Bajo Nivel
					Normal Nivel
					Buen Nivel
					Excelente Nivel
	Puede influir en los demás, emocionalmente estable, conoce sus debilidades y fortalezas y expresa sus sentimientos.				

	(Tomas, 1994-95)				
	Habilidades alternativas a la agresión	18%	9	Habilidades alternativas a la agresión (22,23,24,25,26,27, 28,29,30)	Deficiente Nivel
	Sabe manejar sus emociones, evitar conflictos, es asertivo. (Tomas, 1994-95)				Bajo Nivel
					Normal Nivel
					Buen Nivel
					Excelente Nivel
	para hacer frente al estrés	24%	12	Habilidades para hacer Frente al Estrés (31,32,33,34,35,36, 37,38,39,40,41,42)	Deficiente Nivel
	Tolerante a la frustración, manejando por ejemplo un fracaso, tiene madurez efectiva lo que puede hacer que sepa tomar decisiones e incluso ser resiliente. (Tomas, 1994-95)				Bajo Nivel
					Normal Nivel
					Buen Nivel
					Excelente Nivel
	Habilidades de	16%	8	Habilidades de planificación (43,44,45,46,47,48, 49,50)	Deficiente Nivel
	Plantearse objetivos , organizados concluye proyectos , culmina sus trabajos para llegar a las metas trazadas.				Bajo Nivel
					Normal Nivel
					Buen Nivel
					Excelente Nivel
		100 o/	50		

3.4 Técnica e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica que se eligió para esta investigación fue la evaluación y el instrumento, la Escala-Test de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y adapta por el psicólogo Tomás Ambrosio. Esto permite la recolección de información para después analizar el nivel de las habilidades sociales del sujeto. El tiempo de aplicación del test es aproximadamente 15 minutos y está constituido por 50 ítems que están agrupados en 6 factores que son: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

Ficha técnica

Nombre: Escala de Habilidades sociales

Autor: Arnold Goldstein

Año: 1978

Administración: Grupal o individual

Tiempo: 15 minutos aproximadamente

Edad: 12 años en adelante

Significancia: Nivel de habilidades sociales de sujetos de 12 años para adelante como estudiantes de secundaria y nivel universitarios en las áreas de las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

Adaptación y traducción: Ambrosio Thomas (Tomas, 1994-95)

Tipificación: Los baremos eneatípicos provisionales que reflejan la muestra de estudiantes del nivel secundaria

La escala de habilidades sociales fue elaborada por Arnold Goldstein en 1978, después fue traducido al español por Rosa Vásquez en 1983 y fue elaborado para su adaptación y traducción por el psicólogo Tomas Ambrosio entre los años 1994-1995. Es un instrumento construido con la técnica de Likert que contiene 50 ítems que examina las variables de habilidades sociales que define la conducta de un adolescente dentro de una situación donde interactúa con su entorno.

Los seis factores que definen en función al estudio estadístico y cualitativo fueron los siguientes:

- Primeras habilidades sociales (ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8)
Son todas aquellas habilidades básicas para poder interactuar y comunicarse con las personas mediante una conversación fluida, empezando por saber cómo empezar y terminar una conversación para que ayude a la persona a entablar relaciones interpersonales exitosas. Ejemplo de estos ítems son: Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación y saber presentarse, entre otros.
- Habilidades sociales avanzadas (9, 10, 11, 12, 13, 14)
Son habilidades que le permiten a la persona desarrollarse dentro de su entorno con mayor facilidad, habilidades que le permiten además formar parte de un grupo, como cooperar en una actividad y seguir las reglas. Ejemplo de estos ítems son: Participar, seguir instrucciones, disculparse, entre otros.
- Habilidades relacionadas con los sentimientos (15, 16, 17, 18, 19, 20, 21)
Son todas aquellas habilidades en las cuales el sujeto reconoce y expresa sus sentimientos y emociones con facilidad, este grupo de habilidades ayudará a la persona a tener una estabilidad emocional y

desarrollar vínculos afectivos adecuados. Ejemplos de ítems: Conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, expresar afecto, etc.

- Habilidades alternativas a la agresión (22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30)

Son todas aquellas habilidades relacionadas con el autocontrol y la empatía en situaciones tensas e incómodas, ayudando a la persona a salir airoso de conflictos sin necesidad de usar la violencia y meterse en más problemas. Ejemplos de ítems: Pedir permiso, autocontrolarse, no entrar en peleas, compartir, ayudar, negociar, etc.

- Habilidades para hacer frente al estrés (31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42)

Son habilidades que aparecen en circunstancias donde el individuo va formando sus mecanismos para poder afrontar un fracaso y aprender de este, sobrellevando de una manera adecuada situaciones tensas. Ejemplos de ítems: Responder al fracaso, responder una acusación, prepararse para una conversación difícil, formular una queja, responder una queja, etc.

- Habilidades de planificación (43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50)

Son habilidades enfocadas en establecer metas, objetivos, que ayuden al sujeto a tomar decisiones, elegir la mejor opción y resolver conflictos sin usar la prepotencia o la imposición. Ejemplos de ítems: Tomar decisiones realistas, tomar la iniciativa establecer un objetivo, concentrarse en una tarea, tomar una decisión eficaz, etc.

Esos son los seis factores de la escala de Habilidades Sociales de Goldstein, la cual tiene la siguiente manera de calificación: El valor máximo en un ítem es 5 y el mínimo es 1, esto nos permite identificar en qué medida el sujeto es competente o deficiente en el empleo de una habilidad social, así como el tipo de situación en la que lo es, siendo las puntuaciones 1 y 2 las que nos indican que hay un déficit en la habilidad.

El puntaje por áreas indica las deficiencias o logros del sujeto en un área específica, y este se obtiene sumando los puntajes obtenidos en los ítems comprendidos en cada área del instrumento y comparándolo con los baremos correspondientes.

El puntaje total, que varía en función al número de ítems, que responde el sujeto en cada valor es de 1 al 5. Este puntaje como mínimo es 50 y como máximo es 250 puntos.

Confiabilidad y validez:

La correlación fue significativa ($p < .05$, $.01$, $.001$), no hubo ningún problema con el instrumento, todos los datos fueron aceptados.

Elaboración de baremos

El instrumento utilizado para la investigación contiene dentro del manual dos baremos que tienen una muestra mixta de estudiantes de secundaria y alumnos universitarios de la carrera de psicología. Los baremos han logrado convertir las puntuaciones directas (PD) en la escala de eneatis. Las líneas continuas señalan los límites de los eneatis 4, 5 y 6 representan a la actuación del promedio (Eneatis 5) y de las desviaciones estándar por debajo (Eneatis 4) y por encima (Eneatis 6) del promedio. En la parte inferior de los baremos, figuran las medias (\bar{X}), las desviaciones estándar (DS) y el número de sujetos de la muestra (N). (Tomas, 1994-95).

Las muestra de los alumnos de secundaria se expresan en la tabla N°1 de las normas eneatis.

NORMAS ENEATIPICAS PARA LA MUESTRA DE ESCOLARES DE SECUNDARIA DE 1º A 5º AÑO, COLEGIO NACIONAL, CLASE BAJA, 12 A 17 AÑOS. LIMA - LA MOLINA-PERU. 1995.

Calificación	Puntuación directa de las escalas						total
	I	II	III	IV	V	VI	
9	34	27	31	41	52	40	209
8	31	25	29	38	49	37	199
7	29	23	27	36	45	35	189
6	27	22	25	33	42	32	179
5	25	20	23	31	39	30	169
4	23	18	21	29	36	27	159
3	21	15	19	26	33	25	149
2	18	14	17	24	29	23	139
1	0	0	0	0	0	0	0
N	150	150	150	150	150	150	150
X	26.01	20.63	23.59	32.14	40.57	31.11	174.04
DS	4.38	3.68	3.98	4.84	6.42	4.82	20.23

La conversión de los puntajes directos en eneatis permite indicar a que nivel pertenecen.

Eneatis 1: Deficiente nivel de habilidades sociales.

Eneatis 2 y 3: Bajo nivel de habilidades sociales.

Eneatis 4,5 y 6: Normal nivel de habilidades sociales.

Eneatis 7 y 8: Buen nivel de habilidades sociales.

Eneatis 9: Excelente nivel de habilidades sociales.

CAPITULO IV

PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados:

- Luego de tomar el test de habilidades sociales a la muestra se pasó los datos al programa Excel.
- Después esta base de datos se codificó y transfirió al programa IBM SPSS versión 22.
- En el programa IBM SPSS versión 22 se hallaron las frecuencias y los porcentajes.
- Las técnicas estadísticas usadas fueron:
Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^N x_i}{N}$$

4.2 Presentación de resultados:

TABLA 1 Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de habilidades sociales

Estadísticos		
PUNTAJE TOTAL		
N	Válido	79
	Perdidos	0
Media		152,33
Mínimo		128
Máximo		185

La investigación sobre las habilidades sociales se realizó a una muestra de 79 sujetos, de los cuales se hallaron los siguientes resultados:

Una media de 152,33 se categoriza como “Deficiente “

Un valor mínimo de 128 que se categoriza como “Deficiente “

Un valor máximo de 185 que se categoriza como “Normal“

TABLA 2

Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a las habilidades sociales

Estadístico

	Primeras HH.SS.	HH.SS. Avanzadas	HH.SS. Relacionado con los sentimientos	HH.SS. Alternativas a la Agresión	HH.SS. Para hacer frente al Estrés	Habilidades de planificación
Válido	79	79	79	79	79	79
Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	23,70	19,81	20,27	24,28	35,39	25,87
Mínimo	16	14	12	16	25	19
Máximo	29	25	29	34	44	35

Con respecto a los 6 factores que abarcan las habilidades sociales, se encontraron los siguientes resultados:

- Factor I: Primeras habilidades sociales, observamos:
Una media de 23,70 que vendría a categorizar como “Normal”
Un mínimo de 16 que se categoriza como “Deficiente “
Un máximo de 29 que vendría a categorizar como “Normal”
- Factor II: habilidades sociales avanzadas.
Una media de 19,81 que vendría a categorizar como “Normal”
Un mínimo de 14 que se categoriza como “Deficiente “
Un máximo de 25 que vendría a categorizar como “Normal”

- Factor III: habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.
Una media de 20.27 que vendría a categorizar como “Deficiente”
Un mínimo de 12 que se categoriza como “Deficiente”
Un máximo de 29 que vendría a categorizar como “Normal”
- Factor IV: habilidades alternativas a la agresión.
Una media de 24.28 que vendría a categorizar como “Deficiente”
Un mínimo de 16 que se categoriza como “Deficiente”
Un máximo de 34 que vendría a categorizar como “Normal”
- Factor V: habilidades para hacerle frente al estrés.
Una media de 35.39 que vendría a categorizar como “Deficiente”
Un mínimo de 25 que se categoriza como “Deficiente”
Un máximo de 44 que vendría a categorizar como “Normal”
- Factor VI: habilidades de planificación.
Una media de 25.87 que vendría a categorizar como “Deficiente”
Un mínimo de 19 que se categoriza como “Deficiente”
Un máximo de 35 que vendría a categorizar como “Normal”

Los resultados obtenidos se explican mejor en tablas estadísticas como las que veremos a continuación:

Tabla N°3 Nivel de habilidades sociales

NIVEL PUNTAJE TOTAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido %	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente nivel de habilidades sociales	9	11,4	11,4	11,4
	Bajo nivel de habilidades sociales	43	54,4	54,4	65,8
	Normal nivel de habilidades sociales	27	34,2	34,2	100,0
	Total	79	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución Particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Bajo nivel".

- 54.43%, se considera un nivel "Bajo"
- 34.18% se considera un nivel Normal
- 11.39% se considera un nivel Deficiente

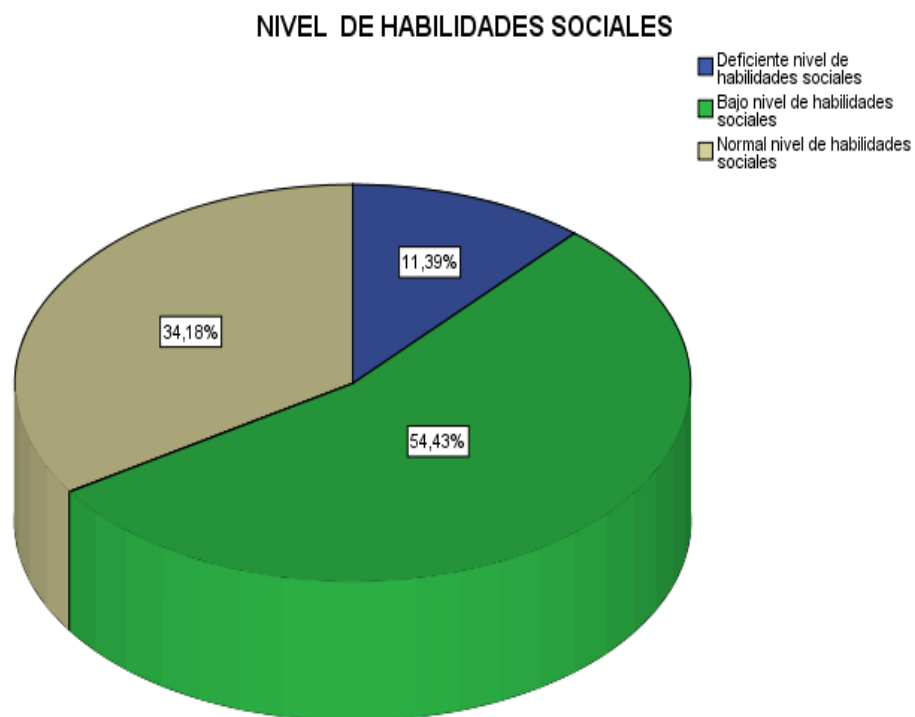


Figura 1. Resultados de habilidades sociales

Comentario:

El nivel de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Bajo nivel".

- 54.43% se considera un nivel “Bajo”
- 11.39% se considera un nivel “Deficiente

Tabla 4 Nivel de las Primeras habilidades sociales

NIVEL DE LAS PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES					
		Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido %	Porcentaje acumulado %
Válido	Deficiente nivel de habilidades sociales	1	1,3	1,3	1,3
	Bajo nivel de habilidades sociales	24	30,4	30,4	31,6
	Normal nivel de habilidades sociales	49	62,0	62,0	93,7
	Buen nivel de habilidades sociales	5	6,3	6,3	100,0
	Total	79	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de “Normal”.

- 62 %, se considera un nivel “Normal”
- 30.4% se considera un nivel “Bajo”
- 6.3% se considera un nivel “Buen nivel”
- 1.3% se considera un nivel “Deficiente”

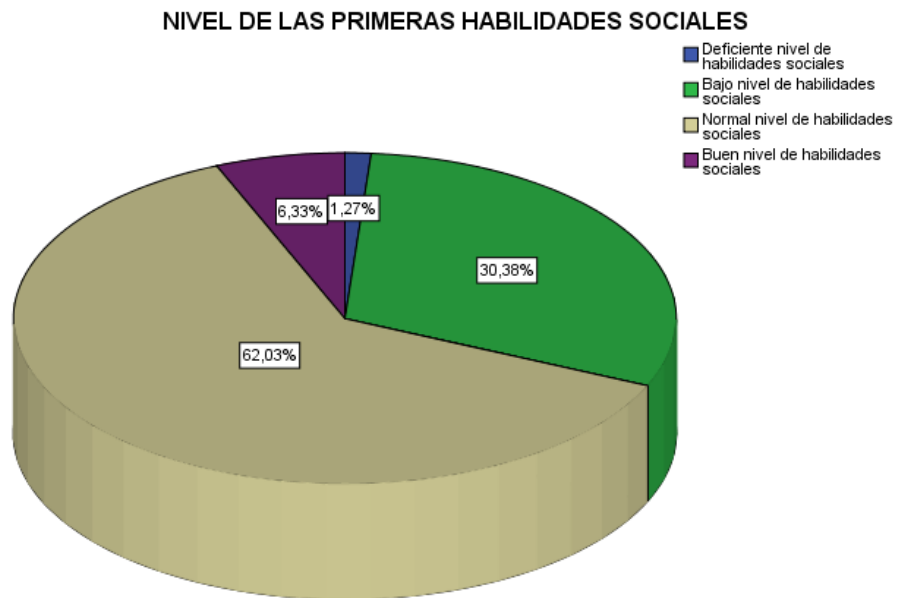


Figura 2. Resultados del Factor I: Primeras habilidades sociales

Comentario:

El nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte se considera "Normal".

- 60,03 % Normal.
- 1.27% Deficiente

Tabla N°5 Nivel de habilidades sociales avanzadas

NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

	Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido %	Porcentaje acumulado %
Válido Bajo nivel de habilidades sociales	13	16,5	16,5	16,5
Normal nivel de habilidades sociales	54	68,4	68,4	84,8
Buen nivel de habilidades sociales	12	15,2	15,2	100,0
Total	79	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de las habilidades sociales avanzadas en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Normal".

- 68.4 %, se considera un nivel "Normal"
- 16.5% se considera un nivel "Bajo"
- 15.2% se considera un nivel "Buen nivel"

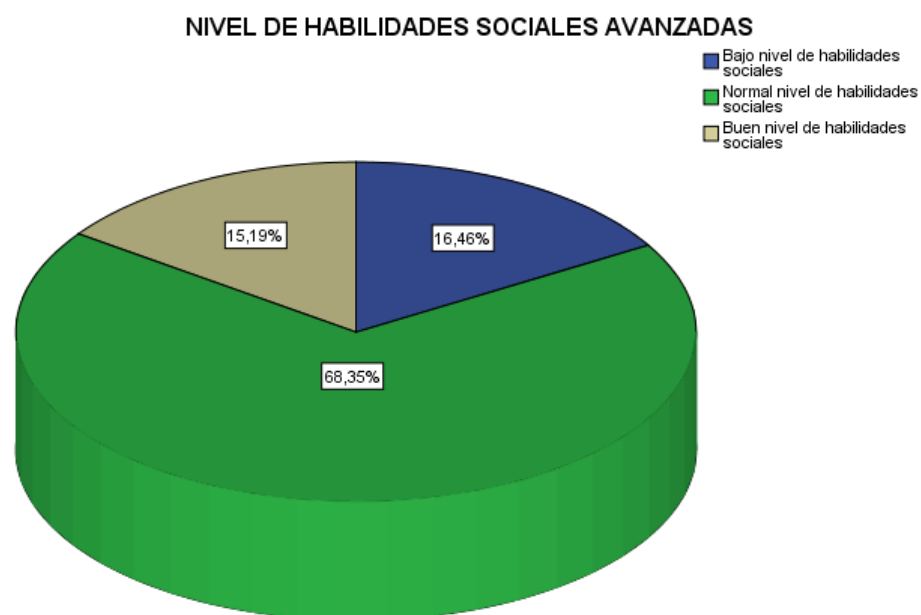


Figura 3. Resultados del Factor II: Habilidades sociales avanzadas

Comentario:

El nivel de las habilidades sociales avanzadas en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte se considera "Normal".

- 68,35 % Normal.
- 15.19% Buen nivel.

Tabla N°6 Nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido %	Porcentaje acumulado %
Válido	Deficiente nivel de habilidades sociales	8	10,1	10,1	10,1
	Bajo nivel de habilidades sociales	29	36,7	36,7	46,8
	Normal nivel de habilidades sociales	39	49,4	49,4	96,2
	Buen nivel de habilidades sociales	3	3,8	3,8	100,0
	Total	79	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de las habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Normal".

- 49.4 %, se considera un nivel "Normal"
- 36.7% se considera un nivel "Bajo"
- 10.% se considera un nivel "Deficiente"
- 3.8% se considera un nivel "Buen nivel"

NIVEL DE HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

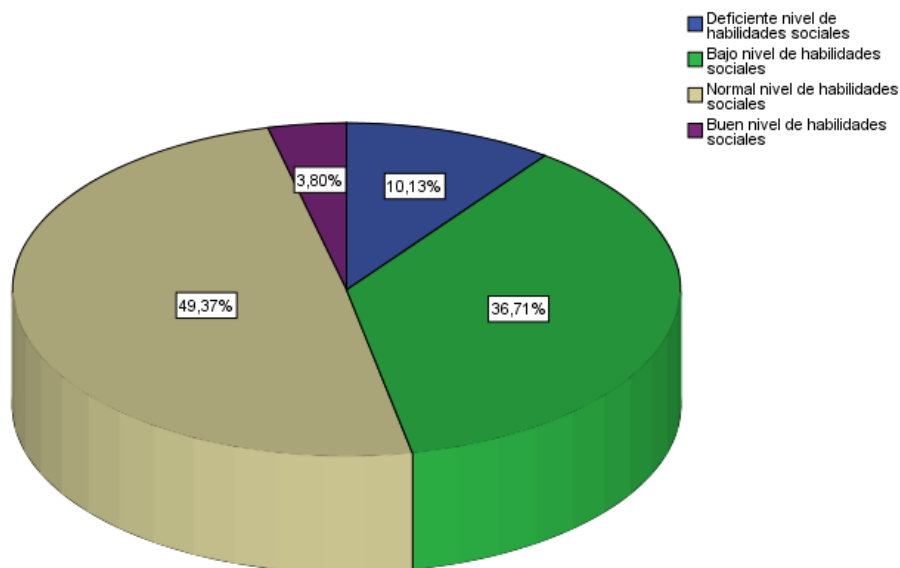


Figura 4. Resultados del Factor III: Habilidades relacionadas con los sentimientos.

Comentario:

El nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte se considera "Normal".

- 49,37 % Normal.
- 3,80% Buen nivel.

Tabla N°7 Nivel de habilidades alternativas a la agresión

NIVEL					
		Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido %	Porcentaje acumulado %
Válido	Deficiente nivel de habilidades sociales	37	46,8	46,8	46,8
	Bajo nivel de habilidades sociales	30	38,0	38,0	84,8
	Normal nivel de habilidades sociales	12	15,2	15,2	100,0
	Total	79	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de las habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Deficiente".

- 46.8 %, se considera un nivel "Deficiente"
- 38.0% se considera un nivel "Bajo"
- 15.2% se considera un nivel "Normal"

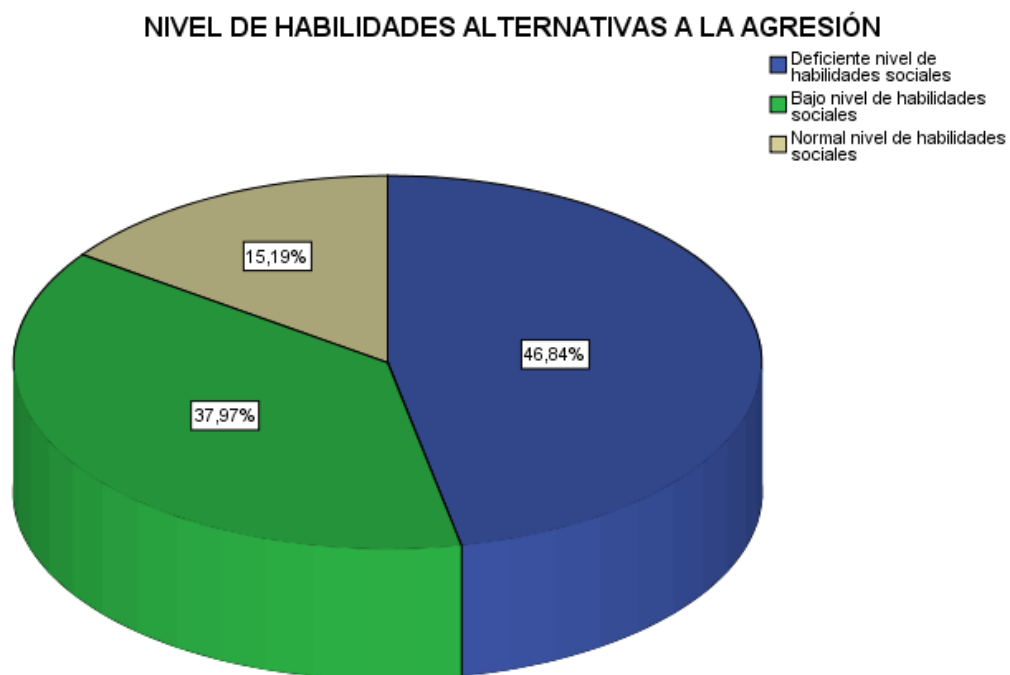


Figura 5. Resultados del Factor IV: Habilidades alternativas a la agresión

Comentario:

El nivel de habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Deficiente".

- 46,84 % Deficiente
- 15 .19% Normal

Tabla N°8 Habilidades sociales para hacerle frente al estrés

NIVEL

	Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido %	Porcentaje acumulado %
Válido Deficiente nivel de habilidades sociales	1	1,3	1,3	1,3
Bajo nivel de habilidades sociales	38	48,1	48,1	49,4
Normal nivel de habilidades sociales	40	50,6	50,6	100,0
Total	79	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de las habilidades sociales para hacerle frente al estrés en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Normal".

- 50.6 %, se considera un nivel "Normal"
- 48.1% se considera un nivel "Bajo"
- 1.3% se considera un nivel "Deficiente"

NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

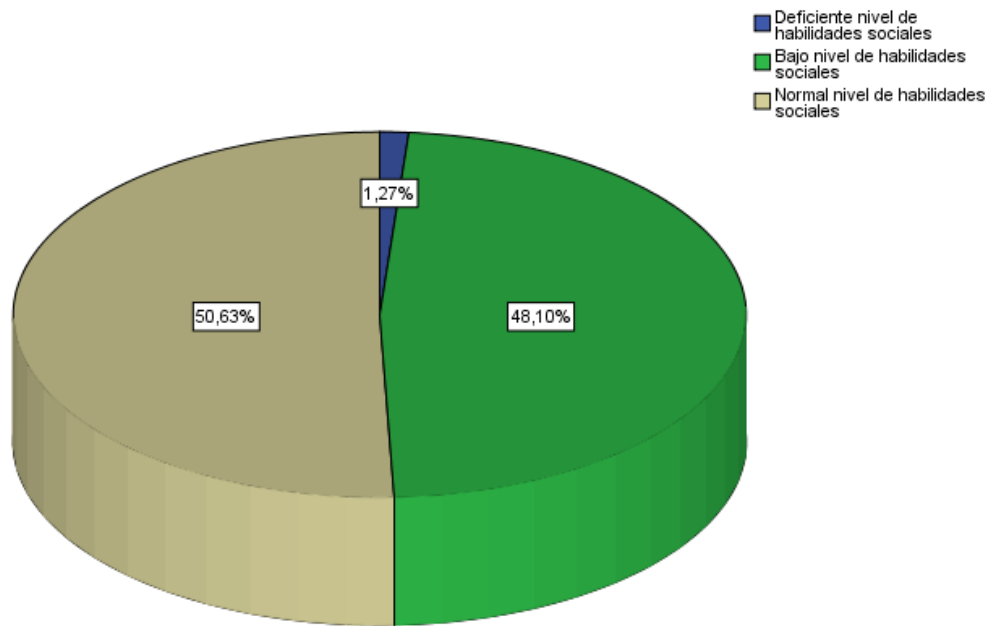


Figura 6. Resultados del Factor V: Habilidades sociales para hacerle frente al estrés.

Comentario:

El nivel de habilidades sociales para hacerle frente al estrés en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Normal".

- 50,63 % Normal
- 1 .27 % Deficiente

Tabla N° 9 Nivel de habilidades de planificación

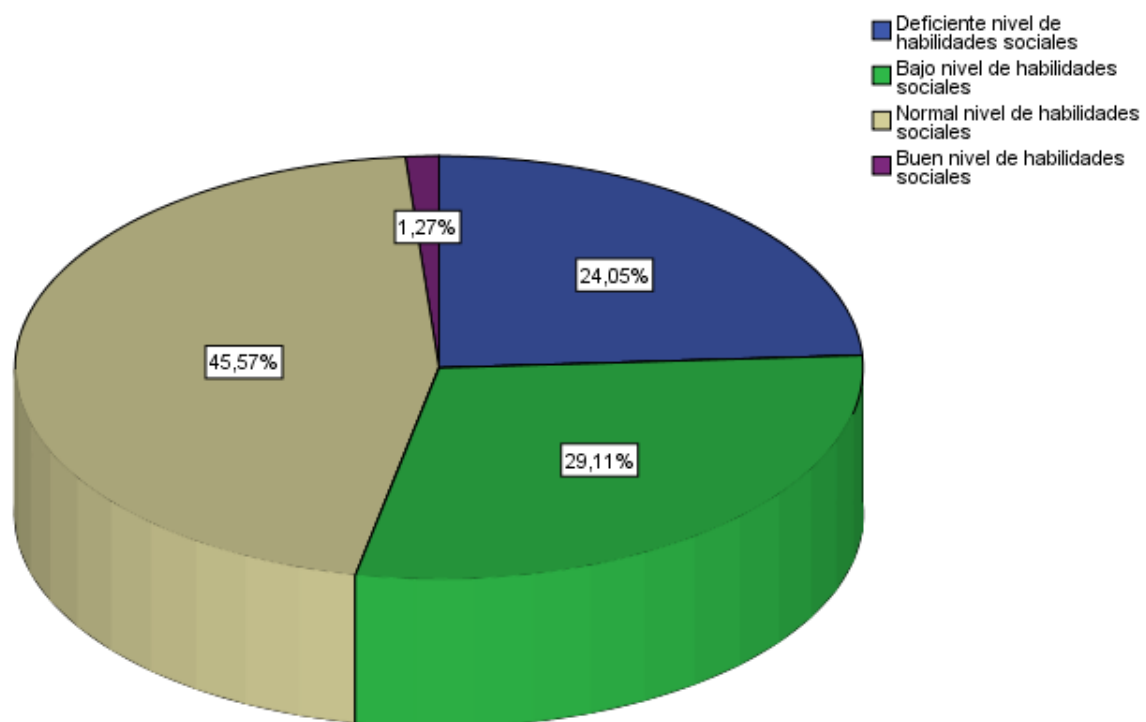
NIVEL					
		Frecuencia	Porcentaje %	Porcentaje válido %	Porcentaje acumulado %
Válido	Deficiente nivel de habilidades sociales	19	24,1	24,1	24,1
	Bajo nivel de habilidades sociales	23	29,1	29,1	53,2
	Normal nivel de habilidades sociales	36	45,6	45,6	98,7
	Buen nivel de habilidades sociales	1	1,3	1,3	100,0
	Total	79	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de las habilidades de planificación en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Normal".

- 45.6 %, se considera un nivel "Normal"
- 29.1% se considera un nivel "Bajo"
- 24.1% se considera un nivel "Deficiente"
- 1.3% se considera un nivel "Buen nivel"

NIVEL DE HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN



Comentario:

El nivel de habilidades de planificación en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, se considera categoría de "Normal".

- 45,57 % Normal
- 1.27 % Buen nivel

4.3 Análisis y discusión de los resultados.

El objetivo general de la presente investigación era determinar el nivel de las habilidades sociales de los alumnos de la IEP “Santa teresita de Jesús” del distrito ATE Vitarte de Lima, la muestra que fue evaluada constaba de 79 alumnos de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria, para ello se utilizó como instrumento de recolección de datos la Lista de Chequeo de Habilidades sociales (Tomas, 1994-95), los resultados obtenidos reflejaron un nivel “bajo” con el 54% de estudiantes que carece o tiene dificultades en cuanto a sus habilidades sociales, que solo un 34% está dentro del nivel “normal” y existe un grupo menor de 11% dentro del nivel “deficiente”

Estos resultados que se han obtenido, nos indican que existe una percepción negativa de las habilidades sociales por parte de los estudiantes, interpretándose como desfavorable ya que existe una mayoría que tiene conductas inadecuadas para interrelacionarse y que necesita de un programa de intervención.

La importancia de un programa habilidades sociales lo muestra Gálvez al estudiar la misma variable en una muestra de adolescentes del distrito de Cercado de Lima, (Gálvez, 2017) donde demuestra que un programa de habilidades Sociales es beneficioso para los estudiantes al comparar un grupo control donde el 29,2% de los estudiantes y 26.1% del experimental tienen un nivel “bajo” en cuanto a sus habilidades sociales y después de aplicar el programa los resultados mostraron que el 91,3% de los estudiantes consideran que sus habilidades sociales mejoraron luego de aplicar dicho programa, quedando establecido que las diferencias son significativas.

Dentro de las investigaciones usadas como antecedentes, existe una variable que es muy importante y es la familia, es así como Sharon Calderon y Fátima Fonseca, Trujillo Perú (Calderon & Fonseca, 2014), buscaron determinar el funcionamiento familiar y su relación con las habilidades sociales en adolescentes, las conclusiones fueron que el 20.9% de adolescentes tiene un nivel de funcionamiento familiar bajo y su nivel de habilidades sociales también es bajo, el 14.3% de adolescentes que presenta un nivel de funcionamiento familiar medio tiene un nivel de habilidades sociales bajo, y el 18.7% de adolescentes cuyo nivel de funcionamiento familiar es alto, su nivel de

habilidades sociales también es alto, por lo que se llegaron a la conclusión que si hay relación entre ambas variable

En otro estudio referente a la misma variable, Nataly Rivera y Gabriela Zavaleta Trujillo, Perú (Rivera & Zavaleta, 2015) investigaron la relación entre Habilidades Sociales y Conductas de Riesgo, donde quedó demostrado que ambas variables están relacionadas significativamente, donde el 45.2% tienen habilidades sociales promedio bajo y desarrollan conductas con riesgo, el 27.4% presentan habilidades sociales altas y desarrollan conductas sin riesgo; por lo que el riesgo es más bajo cuando más alto es el nivel de habilidades sociales.

Según el autor (Goldstein, Sprafkin, Gershaw & Klein, 1989) las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que el individuo pone en acción en ciertas circunstancias, al llegar la adolescencia numerosos cambios ocurren, muchos de estos afectan el comportamiento del adolescente, quien al no tener las herramientas necesarias para afrontarlas se frustra y lo expresa de una manera equivocada, por ello es muy necesario que el joven tenga un entrenamiento en el manejo de estas capacidades y así poder desenvolverse de una manera asertiva.

Según Tomás (Ambrosio-2016) (Rojas, Arevalo Guzmán, & Mendoza Vilca, 2006) pone en manifiesto “que las habilidades sociales son capacidades que nos permite aplicar acciones en determinados momentos de nuestro entorno social, por tanto debemos comprender, describir y responder a los estímulos que aparecen en circunstancias donde interactuamos con sujetos, de este modo las habilidades sociales vendrían hacer socio-comportamentales”.

Comentario: Según la investigación hecha a los alumnos de la IEP “Santa Teresita de Jesús”, se obtuvo como resultado un bajo nivel de las habilidades sociales, esto se debe a que los alumnos tienen en su mayoría problemas con su autoestima y su autoconcepto, al compararse y verse menos que los demás, al tener problemas en el hogar, ya que muchos de ellos vienen de hogares disgregados, donde los padres trabajan todo el día, no le dan un tiempo de calidad, no muestran preocupación por la parte académica, y no le dan la confianza necesaria para que puedan hablar sobre temas que los inquietan.

Muchos de ellos no tienen las habilidades básicas para relacionarse con sus compañeros o creen que fracasaran en el intento.

En este trabajo también se plantearon objetivos específicos, el primer objetivo específico fue determinar el nivel de las primeras habilidades sociales de los alumnos de la IEP “Santa teresita de Jesús” del distrito ATE Vitarte de Lima.

El resultado mostro un nivel “Normal” con un 60,03 % lo cual es señal que más de la mitad de los alumnos no tienen dificultades en este factor aunque existe un grupo menor con un 1.27% que está en el nivel ‘Deficiente’.

Datos similares encontramos en la investigación de Elizabeth Chuquin Martínez (Chuquin, 2016) a un grupo de estudiantes de cuarto año de educación secundaria en el distrito de Comas donde el 47.8% de la Institución Educativa “Presentación de María”, presentan un nivel normal de las primeras habilidades sociales.

Según Goldstein (Goldstein, 1989) las primeras habilidades sociales son escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer cumplidos, habilidades básicas para iniciar la socialización y el proceso de comunicación asertiva.

Comentario: En este factor vemos que el resultado muestra un nivel “normal”, donde los alumnos emplean los buenos modales para relacionarse.

Como segundo objetivo específico se planteó determinar el nivel de las habilidades sociales avanzadas de los alumnos de la IEP “Santa teresita de Jesús” del distrito ATE Vitarte de Lima. El resultado mostró un nivel “Normal” de estas habilidades con un 68,35 % ,16.5% se considera un nivel “Bajo” y 15.2% se considera un “Buen nivel”

Datos similares encontramos en la investigación de Elizabeth Chuquin Martínez (Chuquin, 2016) donde se observó que el 57.6% de los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa “Presentación de María” del distrito de Comas, presentan un nivel normal de habilidades sociales avanzadas.

Según Goldstein (Goldstein et al., 1997 y Aguirre, 2004). Las habilidades sociales avanzadas aluden a las acciones necesarias para pedir ayuda, integrarse a un grupo, disculparse y persuadir, seguir instrucciones y brindar explicaciones sobre tareas específicas

Comentario: En nuestro estudio notamos que la muestra, adolescentes, se encuentra en un nivel normal, esto se refleja en que no muestran temor a la hora de solicitar ayuda cuando no saben cómo desarrollar una tarea y cuando se les pide ayuda tampoco se muestran indiferentes y saben explicar y dar explicaciones precisas.

Como tercer objetivo específico se planteó determinar el nivel de las habilidades relacionadas con los sentimientos de los alumnos de la IEP “Santa teresita de Jesús” del distrito ATE Vitarte de Lima. El resultado mostró un nivel “Normal” con un 49,37 % y una menor cantidad con 3,80% se halla en la categoría Buen nivel.

Siguiendo con la misma autora (Chuquin, 2016) se recolectó información con un resultado parecido al de la investigación que se presenta donde el 51.2% de los estudiantes, presentan un nivel normal de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.

Así mismo José Monzón realizó una investigación en Guatemala a una muestra de adolescentes entre 14 y 17 años (Monroy, 2014) encontrando que la habilidad que tiene deficiencias, 30% de los adolescentes, es la referente a la habilidad para expresar sus sentimientos y de este 30% el 44.43% no acostumbra dar las gracias ni disculparse.

Según Arnold Goldstein (Goldstein, 1989) las habilidades para manejar sentimientos implican conocer los sentimientos propios, expresar los sentimientos propios, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse

Comentario: En este factor se evalúa el reconocimiento que tiene el adolescente sobre sus propios sentimientos y saber porque su comportamiento se presenta de una manera en tal situación para luego pasar a evaluar la empatía en ciertas situaciones, donde se requiere ponerse en el lugar del otro y entender el porqué de una acción y que tienen que ver los sentimientos como la frustración, tristeza, etc

Como cuarto objetivo específico se planteó determinar el nivel de las habilidades alternativas a la agresión de los alumnos de la IEP “Santa teresita de Jesús” del distrito ATE Vitarte de Lima. El resultado mostró un nivel “Deficiente” con un 46,84% y una menor cantidad con 15.19% se halla en la categoría “Normal”

Datos similares encontramos en estudiantes de Guayaquil, donde Valeria Cabrera Hernández al estudiar el desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes (Cabrera, 2012) encontró que también este grupo de estudio presentó deficiencias en las habilidades alternativas a la agresión.

Según Goldstein (Goldstein, 1989) las habilidades alternativas a la agresión son todas aquellas habilidades relacionadas con el autocontrol y la empatía en situaciones tensas e incómodas como pedir permiso, empezar el autocontrol, no entrar en peleas, etc.

Comentario: En nuestro estudio notamos que la muestra, adolescentes, se encuentra en un nivel deficiente con un 46,84 % y un 37.97 % con un bajo nivel. Esta habilidad es muy importante para mantener una buena convivencia escolar, ya que de esta habilidad y del autocontrol que tengan los adolescentes dependerá el ambiente en el que se desenvuelvan los estudiantes. En este grupo el adolescente es capaz de pedir permiso, habilidad que siempre debemos utilizar ya que nos ayudan a no encontrarnos con inconvenientes con las demás personas, también está el compartir algo y ayudar a los demás ya que la solidaridad y el compartir con los demás nos hace personas asequibles, además que logra que se manifieste un sentimiento de amistad y reciprocidad, otra habilidad que forma parte de este grupo es el defender los propios derechos todos tenemos un lugar en la sociedad y formamos parte de un estado democrático en la cual tenemos obligaciones pero también tenemos derechos, luego también está el responder a las bromas, habilidad que deben desarrollar pues las bromas forman parte del día a día y finalmente evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas, muy relacionado con el autocontrol y que al ser practicado se evita los casos de agresiones, violencia física, verbal, psicológica y/o bullying.

Como quinto objetivo específico se planteó determinar el nivel de habilidades sociales para hacerle frente al estrés en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, los resultados ubican a esta

habilidad en la se categoría "Normal", con un 50,63 % y un 1.27 % como "Deficiente".

Datos similares encontramos en la investigación de Héctor Salazar (Salazar 2018) quien al investigar las habilidades sociales de los adolescentes del nivel secundarias del CEBA "Mariscal Cáceres" del distrito de Lurigancho halló como resultado que el 44,44% de la muestra tenía un nivel normal en sus habilidades para enfrentar el estrés.

Según Goldstein (Goldstein, 1989) las habilidades para hacer frente al estrés, surgen en momentos de crisis, donde el individuo aprende a desarrollar mecanismos de afrontamiento adecuados.

Comentario: los adolescentes que formaron parte de la muestra de estudio obtuvieron un nivel "normal" pues este factor está relacionado con defender a un amigo, y como sabemos es en esta edad donde los lazos de amistad se afianzan y el joven busca la aceptación y pertenencia en un grupo, por ello no presentan dificultades, por otro lado otra de las habilidades parte de este factor es el demostrar deportividad después del juego, los adolescentes tratan de controlarse y seguir las reglas antes de perder su derecho a la recreación, pues el deporte es una de sus actividades favoritas para la mayoría de los jóvenes.

Como sexto y último objetivo específico se planteó determinar el nivel de El nivel de habilidades de planificación en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, el cual se considera en la categoría "Normal" con un 45,57 % y un 1.27 % como "Buen nivel"

Datos similares encontramos en la investigación de Elizabeth Chuquin Martínez (Chuquin, 2016) donde encontró que también este grupo de estudio presentó 38.0% de los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa "Presentación de María" del distrito de Comas, durante el periodo 2016, presentan un nivel normal de habilidades sociales para la planificación,

Según el autor Goldstein (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) las habilidades de planificación que tiene los adolescentes tienen elementos como: Tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea

Comentario: En este factor de habilidades de planificación los adolescentes examinados han conseguido resultados de una categoría normal lo que indica que pueden plantear objetivos ya sea a corto, mediano o largo plazo. Con respecto a estas habilidades se relacionan más con el desempeño escolar, esto se refleja en su rendimiento académico y su papel como estudiantes, donde observamos que estos adolescentes tienen buena concentración al momento de resolver alguna asignación

4.4 Conclusiones

1. El nivel de habilidades sociales en la IEP es "Bajo".
2. El nivel de las primeras habilidades sociales en la IEP es "Normal".
3. El nivel de habilidades sociales avanzadas en la IEP es "Normal".
4. El nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en la IEP "es "Normal".
5. El nivel de habilidades alternativas a la agresión en la IEP es "Deficiente".
6. El nivel de habilidades sociales para hacerle frente al estrés en la IEP es "Normal".

4.5 Recomendaciones

1. Se recomienda diseñar y aplicar un programa de intervención que brinde las herramientas necesarias para el desarrollo integral de las habilidades sociales de los estudiantes.
2. Se propone a la IEP implementar dentro de su currículo, talleres de habilidades sociales que ayuden a optimizar las competencias necesarias para un mejor desarrollo personal.
3. Se sugiere a la IEP incluir dentro de sus escuelas para padres talleres y charlas sobre la importancia el fortalecimiento de las habilidades sociales de sus hijos.
4. Se recomienda a la IEP incluir dentro de sus reuniones técnicos pedagógicos de docentes charlas sobre la importancia de ayudar al estudiante a desarrollar sus habilidades sociales.

CAPITULO V
PROGRAMA DE INTERVENCION
“ Alfabetización Socioemocional ”

5.1 Descripción de problema

En el estudio realizado a los estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte sobre sus habilidades sociales los resultados obtenidos mostraron un nivel “bajo”, encontrándose que, las habilidades alternativas a la agresión tienen un nivel “deficiente”, luego le siguen las habilidades de planificación, habilidades alternativas a la agresión, habilidades alternativas a los sentimientos, habilidades para hacerle frente al estrés, habilidades sociales avanzadas y finalmente las primeras habilidades sociales, todas ellas en un nivel “normal”. Según los resultados podemos señalar que no hay habilidades en nivel “bueno” o “excelente” lo cual es preocupante ya que es mediante estas habilidades que podemos saber cómo se desenvuelven los estudiantes en su medio.

5.2 Justificación

El programa de intervención “ **Alfabetización Socioemocional**” está diseñado para el entrenamiento en habilidades sociales de adolescentes, el cual pretende enseñar de forma directa y sistemática, estrategias y habilidades interpersonales, con la intención de que los estudiantes mejoren su competencia interpersonal en las diferentes situaciones sociales. Este programa está integrado por un conjunto de técnicas que se orientan hacia la adquisición de nuevas habilidades, las cuales permitirán a los adolescentes mantener interacciones exitosas en un ámbito real de actuación pues ahí se les enseñará a poder comunicarse y comportarse de una manera asertiva. Es así que podemos afirmar que la esencia de este programa de intervención en Habilidades Sociales consiste en desarrollar y aumentar la conducta adaptativa y prosocial del adolescente.

Los beneficios serán no solo para los estudiantes, que mejoren su relación con su medio, sino también para todos los miembros de la

comunidad educativa y para los padres, quienes son los que desde casa tienen que orientarlos y muchas veces no tienen las herramientas necesarias para poder hacerlo, es por ello que se busca implementar este programa en el currículo de la IEP, con charlas y talleres a los alumnos y maestros, escuelas para padres donde se brinden los alcances necesarios para que puedan ayudar a sus hijos.

5.3 Objetivos

5.3.1 General:

- Contribuir con la mejora y mantenimiento de las habilidades sociales de los adolescentes de la institución a través del programa de intervención **“Alfabetización Socioemocional”** para su estabilidad emocional y su buen desenvolvimiento en el medio.

5.3.2 Específicos:

- Incrementar las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes mediante la técnica del modelado.
- Desarrollar las habilidades de planificación de los adolescentes mediante la técnica de representación conductual.
- Fortalecer las habilidades relacionadas con los sentimientos de los estudiantes mediante la técnica de la representación conductual.
- Reforzar las habilidades para hacerle frente al estrés de los estudiantes mediante la técnica de modelado.
- Fortalecer las primeras habilidades sociales de los adolescentes mediante la técnica de modelado.
- Potenciar las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes mediante la técnica del modelado.

5.4 Alcance

Este programa va dirigido a los 79 estudiantes de ambos sexos de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria de una IEP del distrito de Ate Vitarte.

5.5 Metodología

El enfoque a utilizar en este programa de intervención es el cognitivo conductual, el cual se desarrollará en 14 sesiones, cada sesión durará dos horas pedagógicas (90´) y será una vez por semana en las dos horas de tutoría de cada una de las secciones mencionadas.

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos:

- Responsable del programa: Bachiller Vanessa Lorena Herrera
- Todos los docentes
- La dirección

5.6.2 Materiales:

- Fotocopias
- Papelógrafos
- Flashcards
- Diapositivas
- Videos
- Audios
- Proyector
- Sillas
- Mesas
- Lapiceros
- Hojas bond A4
- Imperdibles
- Dados
- Cajas decorativas

5.6.3 Financieros:

Material	Costo
Fotocopias	S/30.00
Flashcards	S/15.00
Cds	S/5.00
Papelografos	S/5.00
Plumones	S/5.00
Cartulinas	S/5.00
Cinta adhesiva	S/2.00
TOTAL	S/67.00

Este programa será financiado por la IEP

5.7 Cronograma

Actividades	Julio				Agosto				Setiembre				Octubre			
Habilidades alternativas a la agresión	X	X	X													
Primeras habilidades sociales				X	X											
Habilidades sociales avanzadas						X	X									
Habilidades relacionadas con los sentimientos								X	X							
Habilidades para hacerle frente al estrés										X	X					
Habilidades de planificación												X	X			
Repaso general														x		

5.8 Sesiones del programa

Programa: "Alfabetización Socioemocional"

Sesión 1: "Autocontrol, una habilidad de la inteligencia emocional"

Objetivo: Identificar los pensamientos que anteceden a las agresiones con el fin de controlarlas

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida-presentación	Dar la bienvenida a los participantes	La responsable se presenta y hace una presentación del programa que se va a trabajar y cómo esta sesión 1 les será útil en sus vidas diarias, motivándolos a que participen durante toda la sesión	10´	Laptop
Dinámica: " Yo sueno así"	Interactuar con los miembros del grupo.	Se da las pautas a seguir de la dinámica: cada integrante se irá presentando y añadiendo un sonido de algún animal: Ej.: Yo soy Lorena y hago así: miau, el siguiente tendrá que nombrar al compañero anterior y presentarse con su propio sonido, así sucesivamente hasta que todos se hallan presentado, los que se equivoquen irán quedando fuera del juego, finalmente se dará un premio al ganador.	15´	
Presentación del tema: Alternativas a la agresión, el autocontrol. una	Concientizar a los participantes de la importancia de autocontrolarse cuando algo no les	La facilitadora presenta el tema "Autocontrol, una habilidad de la inteligencia emocional" <ul style="list-style-type: none"> Leer el mensaje que dice: "Mi papá no me da permiso para ir a la fiesta de un amigo" Entregar una hoja donde deberán contestar ¿Qué harías si te sucediera 	45	Laptop Hoja

habilidad de la inteligencia emocional"	agrada.	<p>lo mismo? Cuál es el primer pensamiento que pasa por tu mente? ¿Crees que tu reacción es la correcta? Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedir voluntarios para que lean sus respuestas, • Pregunta si hay situaciones que ocurra en la escuela que les ocasione frustración y si es difícil controlar su frustración • Nombrar situaciones en las que les sea difícil controlar sus emociones. • Hacer hincapié en que existen ciertas emociones y situaciones que son difíciles de controlar pero que deben aprender a reconocer aquellos pensamientos que les ocasionan dificultades para poder evitarlos. 		
Actividad grupal	realizar un mapa mental del tema	La psicóloga divide a los alumnos en grupos y les entrega un papelógrafo donde deberán realizar un mapa mental con la palabra autocontrol, un integrante por grupo expondrá su trabajo,	20'	Papelógrafo Plumones
Metacognición Qué hemos aprendido	Concientizar a los alumnos acerca del tema	Se le pide a cada grupo que haga un recuento de los puntos más resaltantes de lo que han aprendido en la sesión.	10'	

Sesión 2: “Defendiendo mis derechos y evitando conflictos”

Objetivo: Lograr que los alumnos defiendan sus derechos de manera asertiva en aquellas situaciones en las que lo amerite.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recurso
Saludo Dinámica: “Adivina quién soy”	Promover la integración grupal. Aprender sobre los demás.	La responsable pide un voluntario y se acercará a él con una caja que contenga los nombres de todos los alumnos, cogerá uno al azar, sus compañeros irán haciendo preguntas que sólo pueden ser respondidas con un SÍ o con un NO, cuando alguien crea estar seguro de quién es, dirá que quiere adivinar, si acierta, le tocará interpretar un nuevo personaje y si no, se continúa hasta que alguien lo resuelve.	15´	Caja con nombre de los alumnos
El tema: Defendiendo mis derechos	Dar a conocer los objetivos de la sesión 2: Conocer la importancia y las ventajas de defender los derechos.	Se explica cómo esta sesión les será útil en sus vidas diarias, motivándolos a que participen durante toda la sesión, luego se pasa a explicar el tema; <ul style="list-style-type: none"> • Concientizar a los alumnos sobre la importancia de conocer sus derechos para que nadie se aproveche de ellos • Enseñar la utilización correcta de la expresión verbal y no verbal. • Indicar que es necesario que si quieren que la otra persona los respete ellos tiene que respetarla también. • Agradecer a la otra persona por su tiempo y el haber escuchado con atención. • Analizar el video: Defiende tus derechos 	35´	Laptop

		https://www.youtube.com/watch?v=OLpmedtU0m0 alumnos voluntarios darán su apreciación sobre el video <ul style="list-style-type: none"> Se pide a los alumnos que den ejemplos en que situaciones es necesario defender los derechos y por qué, luego se rescatan las ideas más asertivas 		
Explicación de la técnica Modelado	Dar a conocer a los alumnos la manera correcta de expresar sus derechos.	Mediante la técnica del modelado, la responsable y un par de alumnos, se encargan de modelar las conductas para defender sus derechos en diversas situaciones siguiendo los pasos explicados en la teoría.	25'	.
Role playing	Simular situaciones donde pongan en práctica las habilidades adquiridas.	<p>Se organizará grupos para que mediante el role-playing, actúen situaciones en las que practiquen lo aprendido, la responsable dará la retroalimentación a cada grupo, ayudando a mejorar a aquellos que no lo hacen bien y reforzando a los que sí.</p> <p>Una vez finalizado el role-playing, algunos grupos expondrán su experiencia de practicar la habilidad, compartiendo que aspectos les han resultado más fáciles y cuáles creen que deben mejorar. Los demás, escuchan y aportan los consejos e ideas oportunas.</p>	15'	

Sesión 3: “Solidarios de corazón”

Objetivo: Enseñar a los estudiantes el acto de compartir

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recurso
Saludo	Recibir a los alumnos y darles la confianza para que participen	La psicóloga saluda a los participantes con alegría y agradeciendo su participación en las sesiones anteriores y dar a conocer los objetivos de la sesión	5´	
Dinámica El boom	Animar al grupo	La responsable indica al grupo que se formen en círculo y que todos deben contar en voz alta uno por uno y que a aquellos que les toque un múltiplo de 5 en vez de decir el numero deberán decir boom, los que se equivoquen irán saliendo del grupo hasta encontrar un ganador.	15	
El tema: “Solidarios de corazón”	Dar a conocer la importancia del compartir	Se explica el tema señalando los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> • Proyectar el cortometraje El valor de la solidaridad https://www.youtube.com/watch?v=EOiQe9YuDNk • Pedir a los estudiantes su valoración sobre el video • Concientizar a los alumnos sobre la importancia del compartir y de los valores que se le relacionan como la solidaridad, la amistad, la empatía, etc. 	30´	Laptop Proyector

Trabajo aplicativo grupal	Sensibilizar a los alumnos	Se pide a los alumnos que narren algún incidente donde hayan tenido una necesidad y nadie los haya ayudado, después les pregunta, cómo se sintieron, luego les pide que recuerden a la persona que más los ha ayudado y qué sentimientos les genera ese acto. Luego los organiza por grupos y les entrega un papelógrafo donde deberán crear un mapa mental poniendo en el centro la palabra compartir, y completar con palabras, frases, dibujos y anécdotas que se les relacione	30'	.
Metacognición	Desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.	Se entrega las fichas de metacognición, donde los alumnos deberán contestar las siguientes preguntas: ¿Qué has aprendido? ¿Para qué te ha servido? ¿En qué situaciones lo aplicarías? Se lee algunas fichas, y le deja como tarea, practicar el compartir en casa, escuela y en la calle.	15'	Ficha de metacognición

Sesión 4: “El arte de hablar” Iniciando un diálogo cotidiano

Objetivo: Incentivar a los participantes a usar sus habilidades sociales para el buen entendimiento con sus compañeros.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Hacer sentir a los estudiantes cómodos y presentar los objetivos de la sesión 3	La psicóloga saluda a los estudiantes amigablemente, los felicita por poner en práctica el programa en la IEP y los motiva a seguir mejorando, luego les informa cómo esta sesión los ayudará en sus vidas diarias, motivándolos a que participen en todo momento.	10´	
Dinámica: “Buscando a mi medio animal”	Interactuar con los miembros del grupo.	Se da las pautas a seguir de la dinámica: Cada participante debe tener una cartilla de un color específico y con el nombre de un animal, habrá macho y hembra, y tendrán que reunirse por parejas y hacer una presentación personal ante su pareja (nombre, que actividades realizó en sus vacaciones y lo que le gustaría hacer en las próximas vacaciones)	15´	Cartillas para los nombres.
El tema: “El arte de hablar”	Mostrar como iniciar, escuchar y mantener una conversación,	La responsable presenta el tema, para ello se siguen unas pautas: <ul style="list-style-type: none"> • Explicar cómo la puesta en práctica de esta habilidad mejora las relaciones interpersonales • Preguntar a los estudiantes: ¿Cuántos de ustedes iniciaron la conversación con un saludo y una sonrisa? ¿Qué les parece más fácil hablar o escuchar? ¿Se ponen nerviosos cuando tienen que hablar de 	30´	Laptop

		<p>ustedes mismos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con la participación de los alumnos se debe llegar a la conclusión de que los gestos, sonrisas, etc. ayudan siempre a romper el hielo cuando se inicia una conversación 		
Actividad grupal	Iniciar, escuchar y mantener una conversación,	Mediante la técnica de representación conductual, se muestra a los participantes como se inicia y mantiene una conversación, mostrando sonrisas y gestos que demuestren interés por lo que la otra persona dice, después las personas que les tocó hembra tendrán que iniciar una conversación y sus parejas tendrán que demostrar interés y hacer sentir cómoda a la otra persona para que siga hablando, luego cambiarán de roles.	30´	
Preguntas y respuestas	Expresar cómo se siente luego de recibir la información.	Se pregunta a los estudiantes si se sintieron cómodos hablando y si su pareja cumplió al 100% las indicaciones, luego los felicita por seguir las indicaciones, haciendo hincapié que hay situaciones donde no será tan fácil pues no todas las personas tenemos desarrolladas nuestras habilidades sociales.	15´	

Sesión 5: “Yo soy...”

Objetivo: Entrenar a los adolescentes para que realicen una presentación personal

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Hacer sentir a los estudiantes exitosos y presentar los objetivos.	La responsable saluda a los estudiantes muy contenta, resaltando la disposición que han mostrado los alumnos en las sesiones anteriores y los motiva a seguir poniendo de su parte, luego les informa cómo esta sesión los ayudará a poder presentarse.	10´	
Dinámica: “Que tenemos en común”	Interactuar con los miembros del grupo.	Se presenta la dinámica donde tendrán que reunirse con sus parejas de la sesión anterior y reunirse en grupos por características que tengan en común los animales que les ha tocado, luego las personas que les tocó macho tendrán que presentar a sus parejas.	10´	Cartillas para los nombres.
El tema: “Mi presentación personal”	Enseñar a presentarse y presentar a un amigo	La psicóloga presenta el tema explicando las habilidades a trabajar: <ul style="list-style-type: none"> • Indicar como el manejo de esta habilidad ayuda a mejorar las relaciones interpersonales • Preguntar a los estudiantes: ¿Hay enseñanzas de la sesión anterior que hayan aplicado en esta dinámica? • Pasar el video https://www.youtube.com/watch?v=J5nIFDRHYUcde, el cual es un ejemplo de una presentación personal sencilla • Inicia la conversación con la pregunta ¿Creen que es fácil poder hablar 	30´	Laptop

		en público?		
Explicación de la técnica	Presentarse y presentar a un amigo a los demás miembros del grupo	Mediante la técnica de representación conductual, la responsable le muestra a los participantes como se presenta uno mismo, luego elige a los que lo hicieron bien durante la dinámica para que lo hagan en frente, después la responsable presenta a un estudiante y pide que éste presente a su pareja, luego pide voluntarios que presenten a sus parejas	30'	
Encuesta	Conocer cómo piensan los estudiantes.	Los estudiantes tendrán que responder las preguntas: ¿Qué les parece más fácil presentar o presentarse? ¿Se ponen nerviosos cuando tienen que hablar de ustedes mismos? ¿Crees que el programa te está ayudando? ¿Qué te gustaría que se enseñe en el programa?	10'	

Sesión 6: “Mi participación es importante”

Objetivo: Motivar a los estudiantes a participar en sus clases diarias

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Felicitar a los estudiantes y presentar los objetivos.	Se felicita a los estudiantes por los objetivos alcanzados en las sesiones y los motiva a seguir aplicándolos en sus vidas diarias, luego les informa cómo esta sesión los ayudará	10´	
Dinámica: “Respóndele al dado”	Reflexionar sobre la situación del grupo y participar	La responsable presenta tendrá en sus manos la cartilla con las 6 preguntas referentes a las sesiones, todos los alumnos deberán sentarse en círculo e irán tirando el dado y respondiendo la pregunta según el número que les toque.	10´	Dado Cartilla de preguntas.
El tema: “Mi participación es importante”	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de participar y expresar sus ideas	Se presenta el tema <ul style="list-style-type: none"> • Incentivar la participación mediante la expresión de sus opiniones sobre que dinámica les ha gustado más • Indicar que su participación no solo se debe dar en reuniones sociales sino también en sus clases diarias, pues esto ayudara a la mejorara de sus calificaciones. • Proyectar el video https://www.youtube.com/watch?v=NggioMrFc7Y sobre la participación ciudadana. 	30´	Laptop Video proyector

Explicación de la técnica	Dramatizar una sesión de clase	Mediante la técnica de representación conductual, se muestra a los estudiantes como se debe participar en una sesión, respetando ideas y turnos de intervención. Luego se realizará una dramatización sobre la participación en el aula, cada integrante tendrá que actuar un personaje (el tímido, el locuaz, etc.)	30'	
Metacognición	Concientizar al estudiante de lo útil que ha aprendido en la sesión	Los estudiantes tendrán que responder las preguntas: ¿Crees que es importante participar en clase? te pones nervioso cuando tienen que dar una opinión? ¿Crees que el programa te está ayudando a perder ese miedo? ¿Qué has aprendido hoy? ¿Cómo lo aplicarás en tu día a día?	10'	Ficha de metacognición

Sesión 7: “Pedir disculpas es cuestión de madurez”

Objetivo: Dar las pautas necesarias a los adolescentes para disculparse de una manera efectiva

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Motivar la participación	Se motiva a los estudiantes a participar en esta sesión y les indica que espera de ellos en esta sesión.	10´	
Dinámica: “el teléfono malogrado”	Dar a entender como un mensaje mal entendido ocasiona problemas	La facilitadora forma a los estudiantes en dos filas y a cada uno le da un mensaje, ellos deberán pasar el mensaje al compañero que está detrás de ellos. Luego les hace ver que a veces sucede esto en la vida real y que para evitar esto es necesario saber escuchar y disculparse si se ha ocasionado algún problema.	10´	.
El tema: “Pedir disculpas es cuestión de madurez”	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de pedir disculpas	La responsable presenta el tema: <ul style="list-style-type: none"> Proyectar el video Los narcisistas no saben pedir disculpas https://www.youtube.com/watch?v=PGwWdGI_gs Pedir a los adolescentes su valoración con respecto al video Indicar la importancia de pedir disculpas, ya que esto indica que uno acepta su error y lo quiere remediar Pedir a los estudiantes que indiquen en que situaciones y a que personas se les hace difícil pedir disculpas 	30´	Laptop

Explicación de la técnica del modelado	Simular situaciones donde pongan en práctica las habilidades adquiridas	Mediante la técnica del modelado, la responsable le muestra a los estudiantes como se debe pedir disculpas Luego se organiza a los estudiantes en grupos y se les da situaciones donde ellos tendrán que poner en práctica las habilidades modeladas	30'	
Metacognición	Concientizar al estudiante de lo útil que ha aprendido en la sesión	Los estudiantes tendrán que responder las preguntas: ¿Que has aprendido hoy? Como lo aplicarás en tu día a día	10'	Ficha de metacognición

Sesión 8: “Hoy me siento exitoso”

Objetivo: Orientar al estudiante a reconocer sus propios sentimientos

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Motivar la participación activa	La responsable motiva a los estudiantes a participar en esta sesión y les indica que lograrán.	10´	
Dinámica: “Confío en ti”	Practicar la confianza en un compañero	Se indica que todos trabajaran en parejas, una persona será la guía y la otra tendrá la venda en los ojos, ambos deberán desplazarse por todo el patio evitando chocar con los obstáculos	10´	Vendas conos
El tema: “Hoy me siento exitoso”	Ayudar a reconocer los propios sentimientos	<p>Se presenta el tema</p> <ul style="list-style-type: none"> Indicar la importancia de reconocer sus propios sentimientos y el origen, para poder expresarlos sin temor, pero siempre de una manera asertiva, sin herir los sentimientos ajenos. Guiar a los alumnos para que identifiquen la causa de sus emociones, empleando preguntas de reflexión: ¿Quién pone un ejemplo de una situación en la que se ha sentido muy bien con otra persona?, ¿Por qué?; dar un ejemplo de una situación en la que se ha sentido muy mal?, ¿Qué pasó?, etc. 	30´	Laptop

Explicación de la técnica el modelado	Guiar al estudiante a reconocer sus emociones	Dos alumnos que posean la habilidad, se encargan de modelar en diversas situaciones las conductas para reconocer las emociones siguiendo los siguientes pasos; identificar la emoción y analizar el motivo	30´	
Retroalimentación	ofrecer la retroalimentación oportuna,	Se organiza la clase por parejas y se pide a cada pareja que imite las conductas que ha observado anteriormente durante el modelado. Se intercambiarán los papeles mientras la responsable ayuda a mejorar a aquellos que no lo hacen bien y reforzando a los que si	10´	

Sesión 9: “Expresando mis sentimientos”

Objetivo: Lograr que los alumnos expresen sus sentimientos

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Motivar la participación	La responsable pregunta a los estudiantes como se sienten hoy y los motiva a participar en esta sesión	10´	
Dinámica: “El ritmo de mi corazón”	Expresar sentimientos	Se pondrá los diversos tipos de música y todos los alumnos deberán sentarse en círculo e ir expresando que sensación, sentimiento o recuerdo le trae esa canción en particular.	10´	Reproductor de cds cds

El tema:	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de expresar sus sentimientos	Se presenta el tema <ul style="list-style-type: none"> Indicar la importancia de expresar sentimientos, no solo los positivos sino también los negativos, pero para este último hay que actuar con tino y empatía. Proyectar el video : Cómo expresar lo que sientes y tus emociones con la voz https://www.youtube.com/watch?v=7sf_pccEx-g Organizar a los jóvenes en grupos para que den sus apreciaciones sobre el video, un integrante por grupo dará las conclusiones a las que han llegado 	30´	Laptop proyector
La técnica del modelado	Guiar al estudiante a expresar sus emociones de una manera asertiva	Dos alumnos que posean la habilidad, se encargan de modelar diversos casos donde se tenga que expresar emociones siguiendo los siguientes pasos; identificar la emoción, analizar el motivo, expresar el sentimiento y finalmente intensificar la emoción si es positiva o extinguirla si es negativa.	30´	
Retroalimentación	ofrecer la retroalimentación oportuna,	Se organiza la clase por parejas y se pide a cada pareja que imite las conductas que ha observado anteriormente durante el modelado. Se intercambiarán los papeles mientras la responsable ayuda a mejorar a aquellos que no lo hacen bien y reforzando a los que si	10´	

Sesión 10: “Haciéndole frente al fracaso”

Objetivo: Brindar al estudiante las herramientas para afrontar el fracaso académico

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Motivar la participación	La facilitadora motiva a los estudiantes a participar en esta sesión	10´	
Dinámica La historia de la A	Integrar a los estudiantes al grupo	La responsable indica que entre todos contarán una historia la cual debe empezar con una letra en particular. Mi tía se llama Ana y un día se fue de viaje a Alemania, allí conoció a Alonso quien era Abogado.....	10´	.
Tema “Haciéndole frente al fracaso”	Brindar al estudiante información pertinente para afrontar el fracaso	<p>Para la explicación del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> Proyectar el video titulado: Hábitos para afrontar el fracaso https://www.youtube.com/watch?v=ZOiKaOOZ7fg, Preguntar si alguna vez han pasado por situaciones similares y como ha sido su reacción. Dar algunas estrategias como: Planificar actividades priorizando la importancia, decidir entre diversas técnicas de estudio, esforzarse en mantener la calma y tranquilidad, etc. 	30´	Laptop Video proyector

Técnica El modelado	Guiar al estudiante en la práctica de las técnicas para hacerle frente al fracaso	La psicóloga y otro alumno que posea la habilidad, se encargan de modelar diversos casos donde se tenga que hacerle frente al fracaso siguiendo las estrategias presentadas en la teoría.	30´	
Role playing	ofrecer la retroalimentación oportuna,	Se organiza la clase en grupos donde los integrantes tendrán que imitar las conductas que ha observado anteriormente durante el modelado. Se intercambiarán los papeles mientras la responsable ayuda a mejorar a aquellos que no lo hacen bien y reforzando a los que si	10´	

Sesión 11: “No estoy de acuerdo”

Objetivo: Aprender a formular y contestar una queja

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Motivar la participación	Se motiva a los estudiantes a participar en esta sesión	10´	
Dinámica: “Cola de vaca”	Animar al grupo	Se organiza al grupo en un círculo, la facilitadora se queda en el centro y empieza haciendo una pregunta a cualquiera de los participantes, la respuesta debe ser siempre "la cola de vaca". todo el grupo puede reírse, menos el que está respondiendo, si se ríe pasa al centro y deberá formular las preguntas.	10´	

El tema: “Formulando y contestando una queja”	Orientar a los estudiantes para que formulen y contesten una queja	<p>Para la presentación del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyectar un video sensibilizador: Y tú ¿De qué te quejas? https://www.youtube.com/watch?v=6_EhFxvdLg4de • Dar ejemplos comunes de quejas • Preguntar si alguna vez han tenido que levantar la voz para quejarse por algo, que han conseguido, y finalmente si es importante aprender a quejarse con propiedad, los estudiantes van opinando y se genera el debate • Indicar que se pongan en el lugar de la persona que se queja por algo que ellos hayan hecho y que recuerden como reaccionaron. 	30´	Laptop proyector
Explicación de la técnica	Demostrar al estudiante las maneras adecuadas de actuar y responder.	Mediante la técnica de modelado se muestra cómo se debe dar una queja y luego como se debe de responder, luego organiza a los alumnos en parejas y les indica que deben practicar lo observado, siempre usando el lenguaje no verbal de una manera correcta, la responsable debe de observar a cada pareja, corregir las fallas y elogiar los logros.	25´	
Retroalimentación	Practicar lo que se les ha enseñado	Se pide a los estudiantes que lo hicieron bien salir adelante a demostrar cómo lo han hecho, la responsable en todo momento debe señalar que acciones se realizaron bien y como se puede mejorar aquellas que están en proceso de ser logradas	15´	

Sesión 12: “Responsabilizándome por mis propias decisiones”

Objetivo: Inculcar al estudiante la toma de decisiones realistas

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Recibir a los estudiantes alegremente	La responsable saluda a los participantes con entusiasmo indicándoles que ya están en la antepenúltima sesión del programa y los felicita por su buena disposición y les pide que aprovechen la sesión del día.	10´	
Dinámica: “Formando el número”	Animar al grupo y contribuir en la concentración.	Se entrega a cada equipo un paquete de número del 0 al 9. Se le da a cada integrante del equipo un número, luego la responsable dice un número, por ejemplo, 827; los que tienen el 8, 2, y el 7 de cada equipo deberán pasar al frente y acomodarse en el orden debido, llevando el cartel con el número de manera visible. El equipo que forme primero el número se anota un punto.	15´	
El tema: “La toma de decisiones realistas”	Dar las pautas a los estudiantes de cómo tomar decisiones realistas	Se siguen las siguientes pautas <ul style="list-style-type: none"> • Proyectar el video: Cómo tomar decisiones asertivas según el biocoaching https://www.youtube.com/watch?v=w4N30FM4bMc • Dar las pautas para saber decidir: Sé consciente de tus pensamientos, emociones, necesidades y aspiraciones, aceptándolos sin juzgarlos; Comprende que eres responsable de ti mismo, y tienes que preservarte y cuidarte con la máxima dedicación; define tus objetivos, replantea tus decisiones y toma riesgos. 	25´	Laptop proyector

		<ul style="list-style-type: none"> • Organizar a los adolescentes en parejas y pedirles que hablen sobre cómo se debe elegir una profesión • Pedir a los alumnos que plasmen sus ideas en una hoja, la cual se pegará en el aula para que todos puedan ver los consejos, los cuales les servirán a los alumnos del 5to año. 		
Trabajo en equipo	Resolver casos sobre la toma de decisiones.	Mediante la técnica de modelado, la responsable les muestra cómo se debe tomar una decisión, en este caso la elección de una profesión, siguiendo los pasos anteriores y los consejos del video, luego les entrega una ficha con casos que deberán resolver en grupos	20'	
Debate	Debatir los casos sobre toma de decisiones	Se indica a los estudiantes que cada grupo debe salir adelante a sustentar la resolución de un caso, el cual se sorteará, los demás grupos observan y un integrante por grupo deberá relatar como su grupo ha resuelto el caso. Que el grupo acaba de exponer	20'	

Sesión 13: “Una tarea a la vez”

Objetivo: Aprender a realizar una tarea a la vez

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Recibir a los estudiantes agradeciendo su participación	Se saluda a los participantes con entusiasmo indicándoles que ya están en la penúltima sesión del programa y los felicita por su buena disposición y les pide que sigan participando y aplicando lo aprendido.	10´	
Dinámica: “La doble rueda”	Animar al grupo	La facilitadora divide a los participantes en dos grupos iguales, un grupo forma un círculo tomados de los brazos, mirando hacia fuera, el otro grupo alrededor, mirando hacia dentro, cada miembro de la rueda exterior se coloca delante de uno de la rueda interior, que será su pareja, después se les pide que se vuelvan de espalda y queden nuevamente tomados de la mano los de afuera, y los de adentro tomados de los brazos, se indica que se va a sonar una música y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia su izquierda (así cada rueda girará en sentido contrario a la de la otra), y que cuando pare la música, deberán buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo; la última pareja en hacerlo pierde y sale de la rueda, así sucesivamente hasta que queda una pareja sola al centro, que es la ganadora.	20´	
El tema: “Una tarea a la vez”	Orientar a los estudiantes para que se concentren	Para la presentación del tema: <ul style="list-style-type: none"> Proyectar el video ¿Qué es el estrés? https://www.youtube.com/watch?v=YfAfNsDH8pw 	30´	Laptop proyector

a la vez"	en una tarea a la vez	<ul style="list-style-type: none"> • Indicar que el estrés es una consecuencia de querer abarcar muchas tareas a la vez. • Proyectar el video Una tarea a la vez https://www.youtube.com/watch?v=faHvoExinw4 • Dar las pautas para concentrarse en una tarea a la vez, deben tener una agenda donde anoten las tareas, luego deben priorizarlas, concentrándose en la resolución de una tarea a la vez, organizar su tiempo, etc. 		
Trabajo individual	Organizar sus tareas	Se les muestra cómo se debe organizar el tiempo para la realización de las tareas, siempre una a la vez, siguiendo los pasos anteriores y los consejos del video, luego en una hoja deberán crear un horario donde organicen sus tareas de la semana, incluyendo sus responsabilidades de casa y actividades extracurriculares, después entregaran sus horarios, los cuales serán revisados y entregados la siguiente semana con las correcciones necesarias si las necesitaran	20'	hoja
Meta cognición	Concientizar al estudiante de lo útil que ha aprendido	Los estudiantes tendrán que responder las preguntas: Que has aprendido hoy? Como lo aplicarás en tu día a día	10'	Ficha de meta cognición

Sesión 14: “Revisando lo que aprendí”

Objetivo: Hacer un repaso general de todas las habilidades sociales aprendidas durante el programa

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y recibimiento	Dar la bienvenida a los estudiantes	Se da la bienvenida a los estudiantes a la última sesión, expresándoles su aprecio por el trabajo hecho en cada sesión.	5´	
Dinámica: “charadas de las habilidades sociales”	Animar al grupo y evocar los conocimientos previos	La facilitadora organiza al grupo en un círculo y pide voluntarios para que escenifiquen alguna de las habilidades sociales trabajadas durante las sesiones anteriores	15´	
El tema “Revisando lo que aprendí”	Hacer un repaso general de todas las habilidades sociales aprendidas durante el programa	<p>Para la presentación del tema se seguirán los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyectar unas imágenes referentes a las diversas habilidades trabajadas en cada sesión a manera de repaso, donde los estudiantes tendrán que identificar a que habilidad se está haciendo referencia, recordándoles en todo momento que la participación debe ser en orden, levantando la mano y respetando el turno de intervención de sus compañeros. • Proyectar el video; Habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales https://www.youtube.com/watch?v=aQ-TH7GbM74 	15´	Laptop proyector

Trabajo en equipos	Recordar lo aprendido durante todo el programa	Se organiza 6 grupos, a cada uno le toca una habilidad, los estudiantes tendrán que demostrar lo que han aprendido de esa habilidad mediante una dramatización y hacer un mapa mental o escribir una frase o lema en una cartulina grande donde resuman la habilidad de la cual están hablando.	25'	
Exposición	Explicar lo que han aprendido	Cada grupo saldrá a escenificar la habilidad que les tocó y un miembro de cada grupo expondrá el trabajo escrito. Finalmente la responsable dará las conclusiones del programa, recordándoles que lo que han aprendido deben de ponerlo en práctica y hacerse una autoevaluación semanal para que ellos mismos vean sus avances para su satisfacción personal.	30'	

BIBLIOGRAFÍA

- Amaral, M. P., Maia Pinto, F. J., & Bezerra de Medeiros, C. R. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia.
- Baldvieso, C. C. (2006). Efectos de un programa de enseñanza en habilidades sociales. Granada, España: Editorial de la Universidad de Granada. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/6562>
- Caballo, V. E. (2007). Manual de evaluación y entrenamientos de las habilidades sociales. Madrid: Siglo XXI de España Editores S.A
- Development, O. O. (2016). Habilidades para el progreso social. Obtenido de <http://repositorio.minedu.gob.pe>: ©UNESCO-UIS .
- Diaz, E. C. (2017). Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan. Obtenido de http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/1641/PID_S%2000125%20CH579.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Goldstein, A. P., Sprafkin , R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1989). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A
- Gil, F. y García, M. (1995). Entrenamiento en habilidades sociales. Labrador, F.J. y otros (1995). Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. Madrid. Pirámide.
- Mendoza, K. F. (2016). Acoso escolar y habilidades sociales en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Ate.
- Monzón, J. A. (2014). Biblioteca Online de la Universidad Rafael Landivar de Guatemala. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Monzon-Jose.pdf>
- Ovejero, A. (1990) Las habilidades sociales y su entrenamiento: un enfoque necesariamente psicosocial. Revista Psicothema, vol 2. N° pág. 93

BIBLIOGRAFIA DEL PROGRAMA

- Campos, B. B., & Batanero, J. M. F. (2010). Habilidades sociales y resolución de conflictos en centros docentes de Andalucía (España). *Revista de Educación Inclusiva*, 3(2), 65-76.
- Delgado Rodríguez, R. F. (2010). Relaciones interpersonales en la adolescencia: Implementación de un programa de entrenamiento en asertividad y habilidades sociales para adolescentes de 1º y 2º de la ESO. Trabajo fin de máster. Universidad de Granada.
- Del Prette, A. & Del Prette, Z.A.P. (2013). Programas eficaces de entrenamiento en habilidades sociales basados en métodos vivenciales. *Apuntes de Psicología*, 31, 67-76.
- Musitu, G. y otros (1993). Un programa de orientación ecológica en niños con problemas de rechazo escolar.
- Musitu, g.: Bepijano, E. (1993). Intervención psicosocial. Programas y experiencias. Madrid: Popular.
- Peres Arenas, M.C (2008). Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Roca, E (2007). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional. Valencia: ACDE
- Vaello Orts, J. (2005). Las habilidades sociales en el aula. Madrid: Santillana

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Metodología
<p>Problema General:</p> <p>¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?</p>	<p>Población :</p> <p>La población son 79 alumnos entre 13 y 17 años de edad de 3ro a 5to de secundaria, son secciones únicas.</p>
<p>Problemas Específicos:</p> <p>¿Cuál es el nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Determinar el nivel de Primeras habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?</p>	<p>Muestra :</p> <p>La muestra del estudio es tipo censal pues se elige el 100% de la población</p>
<p>¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales avanzadas en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?</p>	<p>Determinar el nivel de Habilidades sociales avanzadas en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte, 2018?</p>	<p>Delimitación temporal</p> <p>Marzo– Junio 2018</p>
<p>¿Cuál es el nivel de Habilidades relacionadas con los sentimientos de los estudiantes de</p>	<p>Determinar el nivel de Habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Investigación descriptiva</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental</p>



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 2 de julio del 2018

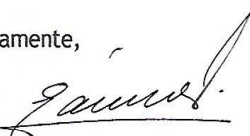

Carta N° 1394-2018-DFPTS

Señora
BLANCA PRADO NACCHA
DIRECTORA DE LA I.E.P. "SANTA TERESITA DE JESÚS"
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Vanessa Lorena HERRERA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 41937973-0 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,


 Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/hzv
Id. 902564



Anexo 3

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Arnold Goldstein

Nombre: Edad:

Sexo:

Fecha:

Instrucciones

A continuación Ud. Encontrará enumerada una lista de habilidades que las personas usan en la interacción social más o menos eficientemente. Ud. Deberá determinar cómo usa cada una de estas habilidades, marcando con un aspa (X) en la columna de:

N si Ud. Nunca usa la habilidad.

RV si Ud. Rara Vez usa la habilidad.

AV si Ud. A Veces usa la habilidad.

AM si Ud. A Menudo usa la habilidad.

S si Ud. Siempre usa la habilidad.

ITEMS	N	RV	AV	AM	S
1. Escuchar: ¿Presta la atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo.					
2. Iniciar una conversación: ¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento?					
3. Mantener una conversación: ¿Habla con otras personas sobre cosas de interés mutuo					
4. Formular una pregunta: ¿Determina la información que necesita saber y se le pide a la persona adecuada?					
5. Dar "las gracias": ¿Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron por Ud.?					
6. Presentarse: ¿Se esfuerza por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
7. Presentarse a otras personas: ¿Ayuda a presentarse a					

nuevas personas con otras?					
8. Hacer un Cumplido: ¿Dice a los demás lo que le gusta de ellos o de lo que hacen?					
9. Pedir ayuda: ¿Pide ayuda cuando la necesita?					
10. Participar: ¿Elige la mejor manera de ingresar en un grupo que está realizando una actividad, y luego se integra en él?					
11. Dar instrucciones: ¿Explica instrucciones de tal manera que las personas puedan seguirlas fácilmente?					
12. Seguir instrucciones: ¿Presta cuidadosamente atención a las instrucciones y luego las sigue?					
13. Disculparse: ¿Pide disculpas a los demás cuando hace algo que sabe que está mal?					
14. Convencer a los Demás: ¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores o más útiles que las de ellos?					
15. Conocer sus sentimientos: ¿Intenta comprender y reconocer sus emociones que experimenta?					
6. Expresar sus sentimientos: ¿Permite que los demás conozca lo que siente?					
17. Comprender los sentimientos de los demás: ¿Intenta comprender lo que siente los demás?					
18. Enfrentarse con el enfado de otro: ¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?					
19. Expresar afecto: ¿Permite que los demás sepan que Ud. Se interesa o se preocupa por ellos?					
20. Resolver el miedo: ¿cuándo siente miedo, piensa por lo que siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?					
21. Autocompensarse: ¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?					
22. Pedir Permiso: ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo, y luego lo pide a la persona indicada?					
23. Compartir algo: ¿Ofrece compartir sus cosas con los demás?					
24. Ayudar a los demás: ¿Ayuda a quien lo necesita?					
25. Negociar: ¿Si Ud. Y alguien está en desacuerdo sobre algo, trata de llegar a un acuerdo que les satisfaga a ambos?					
26. Emplear Autocontrol: ¿Controla su carácter de modo que no se le “escapan las cosas de la mano”?					
27. Defender sus derechos: ¿Defiende sus derechos dando a					

conocer a los demás cuál es su postura?					
28. Responder a las bromas: Conserva el control cuando los demás le hacen bromas?					
29. Evitar problemas con los demás: ¿Se mantiene al margen de las situaciones que podrían ocasionarle algún problema?					
30. No entrar en problemas: ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?					
31. Formular una queja: ¿Le dice a los demás de modo claro, pero con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?					
32. Responder a una queja: ¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de ti?					
33. Demostrar deportividad después de un juego: ¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?					
34. Resolver la vergüenza: ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o estar menos cohibido?					
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado: ¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego algo para sentirse mejor en esa situación?					
36. Defender a un amigo: ¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado de manera justa?					
37. Responder a una persuasión: ¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esta persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?					
38. Responder al fracaso: ¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?					
39. Enfrentarse con mensajes contradictorios: ¿reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?					
40. Responder a una acusación: ¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?					
41. Prepararse para una conversación: ¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?					
42. Hacer Frente a las presiones del grupo: ¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?					
43. Tomar iniciativas: ¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?					

44. Determina la causa de un problema: ¿Si surge un problema, intenta determinar lo que causó?					
45. Establecer un objetivo: ¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea.					
46. Determinar sus habilidades: ¿Determina de manera realista qué tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?					
47. Reunir información: ¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?					
48. Resolver los problemas según su importancia: ¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?					
49. Tomar una decisión: ¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?					
50. Concentrarse en una tarea: ¿Es capaz de ignorar distracciones y solo prestar atención a lo que quiere hacer?					



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 15%

Date: viernes, septiembre 28, 2018

Statistics: 22 words Plagiarized / 149 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología Presentado por: Autora: Bachiller Vanessa Lorena Herrera Lima - Perú 2018 DEDICATORIA A mi madre por su apoyo y soporte para seguir los estudios de esta mi segunda carrera, la cual anhelaba seguir.

AGRADECIMIENTOS A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega que fue mi segunda casa de estudios, a mis maestros por sus enseñanzas y compartir sus experiencias sobre esta loable carrera Presentación Señores integrantes del jurado: Según las normas establecidas N° 003-FPs y TS - 2016 de la facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, entrego mi estudio de investigación, con el objetivo final de adquirir el título profesional en la modalidad de suficiencia profesional, que se titula Habilidad

INTERNET SOURCES:

3% - <https://www.scribd.com/document/349678801/Relacion-Entre-Las-Estrategias-de-Aprendizaje-y-La-Comprension-Lectora>

4% - [http://www.cajamarca-](http://www.cajamarca-sucesos.com/2008/libros_de_cajamarca/libros_2017/caratulas_de_libros_2017.htm)

[sucenos.com/2008/libros_de_cajamarca/libros_2017/caratulas_de_libros_2017.htm](http://www.cajamarca-sucesos.com/2008/libros_de_cajamarca/libros_2017/caratulas_de_libros_2017.htm)

5% - <http://blog.pucp.edu.pe/blog/nortenciogua/2014/12/28/anr-sunedu-minedueres-reci-n-titulado-y-no-sabes-donde-registrar-tu-t-tulo/>

